પાંચમી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના.

ચોથી આવૃત્તિની એક હજાર નકલો ત્રણ વરસમાં ખપી જવાથી આ પાંચમી આવૃત્તિ બહાર પાડવાનો પ્રસંગ પરમાત્માએ આપ્યો તેથી હું ત્હેનો ખરા દિલથી આભાર માનું છું ત્હેની સાથે અત્યાર સુધી કેળવણી ખાતાના જે જે અમલદાર સાહેબોએ મ્હને ઉત્તેજન આપ્યું છે તેઓનો પણ ખરા અંતઃકરણથી ઉપકાર માનું છું.

નાંદોદ—તા. સ્કુલ.
તા. ૧—૧૦—૧૨.

કર્તા.



અભિપ્રાય.

ચોખવટ—સ્વચ્છતા.

ટૂંક મુદતમાં આ પુસ્તકની લગભગ દોઢ હજાર નકલો ખપી ગઈ છે. વિશેષ ખાત્રી સારૂ નીચેના અભિપ્રાયો જોઈ જશો.

I have read " Chokhavat " and found it very interesting. The book shows a good deal of minute observation on many ordinary topics and therefore will very likely be instructive to old and young. Besides a good substance, the book has an additional recommendation of having been written in simple, idiomatic, pure and popular Gujarati language. It is calculated to raise the moral sone of the readers with regard to the purity both of mind and body. I should like to see the book, placed in the hands of boys and girls. The book in my opinion deserves every encouragement.

(Sd). KASHIRAM SEVAKRAM DAVE. M. A.
(Once Senior fellow.)
DECCAN COLLEGE, POONA.

અર્થ–"ચોખવટ" વાંચી જોયાથી મ્હને ઘણી રસિક માલૂમ પડી છે, ઘણી સાધારણ બાબતો ઉપર સૂક્ષ્મ અવ-લોકનનો ઘણો સારો ભંડોળ છે; તેથી વૃદ્ધ અને બાળ બધાને બોધ મળશે એમ જણાય છે, સારી મતલબ ઉપ-રાન્ત એ ચોપડીની બીજી ભલામણ એ છે, કે તે સાદી,

રહ, શુદ્ધ અને લોકપ્રિય ભાષામાં લખાયલી છે, વાંચનારના મન અને તનની શુદ્ધતા વધી લોકોની નીતિમાં આ ચોપડીથી લાભ થવાનો સમ્ભવ છે. બાળકો અને કન્યાઓના હાથમાં એ ચોપડી જોઇ હું ઘણો પ્રસન્ન થઇશ, હરેક રીતે તે ઉત્તેજનને યોગ્ય છે.

(ઘર નં. ૪૮ દાદીશેઠની અગિયારી લેન મુબઇ
તા. ૨૭–૨–૯૨

મર્હૂમ કાશીરામ સેવકરામ દવે એમ. એ.
એક વાર સીનીયર ફેલો ડેકન કોલેઝ પુના–માજી
ગુજરાત કોલેઝના પ્રોફેસર અમદાવાદ.

Chhota Udepur,
12th December 1891.

Dear Chhaganlal,

On perusal, I find your book Chokh vat very instructive especially for young boys and girls attending Vernacular Schools. It also contains much information, very useful to adults, both males and females, and it is written in such a style that any one can read it without being tired.

Yours truly,
(Sd.) H. P. Kamakaka, L. M. & S.

અર્થ–તમારી ગુજરાતી "**ચોખવટ**" ની ચોપડી તપાસી જોતાં તે ચોપડી મને તથા મુખ્યત્વે કરીને ગુજરાતી નિશાળવાળા છોકરા તથા કન્યાઓને માટે ઘણીજ

રમુજી અને જ્ઞાનવાળી માલૂમ પડી છે; તેમાં વળી ઘણી સારી ખબરો લખેલી છે, અને તે ફુવડ સ્ત્રીઓ તેમજ પુરુષોને બહુ ઉપયોગી છે, અને તે એવી ભાષામાં લખાયલી છે, કે ગમે તે કોઈ વાંચવા બેસશે, તો કંટાળો આવ્યા સિવાય વાંચશે. છોટા ઉદેપૂર ૧૨-૧૨-૯૧.

તમારો સાચો સ્નેહી.

એચ. પી. કામાકાકા. એલ. એમ. એસ.

ચીફ મેડીકલ હોફીસર, છોટા ઉદયપૂર-સ્ટેટ.

એ ચોપડીનો ઘણો ભાગ મ્હેં વાંચી જોયો, તે ઉપરથી એની રચના તથા મતલબ ઠીક છે, શૈલી સરલ છે, અને એ ગ્રંથનો વિષય સમજુ તથા વિદ્વજનને પોતાના જાણપણાને ટેકો તથા સ્મૂર્ત્તિ અને ઉત્તેજન મળવા તથા અજ્ઞાન વર્ગને જાણપણું પ્રાપ્ત થઈ તેનો લાભ મળવા સારો ઉપયોગી છે

(અમદાવાદ, બુધવાર તા. ૩૦-૯-૯૧)

શુભેચ્છક,

રા. બ. ખુશાલરાય સારાભાઈ

માજી દીવાન છોટા ઉદયપૂર-સ્ટેટ.

"**ચોખવટ**" સામટી રીતે લેતાં સર્વને ઉપયોગી થઇ પડે એવું છે, તેમાં વિશેષ કરીને વિદ્યાર્થી વર્ગને વિશેષ મનન કરવા યોગ્ય છે.

(બા. નં. ૧૯૩ ગણેશવાડી મુંબઈ તા. ૨૧-૧૦-૯૧)

લક્ષ્મીદાસ ખીમજી જે. પી.

હુકમથી.

છોટાલાલ આણંદજી.

તમે જે વિષય ચર્ચ્યો છે તે સાર્વજનિક હિતનો છે, અને તમારી ભાષા સર્વથા સમજાય તેવી છે; તેથી મને આશા છે કે તમારો લખવાનો ઉદ્દેશ પાર પડશે.

(ધારવાડ સં. ૧૯૪૮ માઘ સુ. ૫ વસંત પંચમી તા. ૩-૨-૯૨.)

ગણુપતરામ અનુપરામ ત્રવાડી.

ભાવનગર પાટવી કુંવરશ્રીના ટ્યૂટર-હાલ ડે. એજ્યુ. ઈ. સોરઠ-જાત મહેનત અને મીઠી મીઠી વાતોના કર્તા.

તમારૂં "**ચોખવટ**" નામનું નાનકડું પુસ્તક હું વાંચી ગયો છું. છોકરાંઓને ઉપયોગી થઈ પડે એવી ઘણીક શીખામણો એમાં સમાયેલી છે. એમાં દર્શાવેલા વિચારો બહુ અંશે વાસ્તવિક જણાય છે. + × + એકંદરે પુસ્તક સારી કાળજીથી વિદ્યાર્થીઓને લાભકારી થઇ પડે તેવી રીતે લખાયલું છે.

જા. નં. ૨૦૯ તા. ૧૨-૯-૯૨ ગોધરા.

કે. આર. નાનજીયાણી. બી. એ.

ડેપ્યુટી એજ્યુ. ઈ. પંચ. રેવાકાંઠા.

ચોખવટ—આ નામનું નાનુ સરખુ ન્હાના કદના ૩૧ ફૂરમાનું એક પુસ્તક તેના કર્તા રા. છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળે બનાવેલાની એક પ્રત અમને ભેટ મળી છે. એમાં સ્વચ્છતાના સારા નિયમ સમજાવ્યા છે, જે આરોગ્યવિદ્યાના પુસ્તકને એક મદદગાર તરીકે સાધન છે. એમાં ઘણીક ઘરની અંદરની ઝીણી બાબતોમાં સ્વચ્છતાની જરૂર સારી રીતે સમજાવવા સાથે તે કેમ રાખવી તે પણ ઠીક સમજાવ્યું છે. આ પુસ્તક કેળવણી ખાતા તર-

કૂથી સારી રીતે આશ્રયને યોગ્ય છે, અને તે માટે બુક કમિટ યોગ્ય વિચાર કર્યા વગર રહેશે નહિ એવી આશા છે.

હિતેચ્છુ. ૪ ફેબ્રુવારી ૧૮૯૨ અમદાવાદ.

" **ચોખવટ** " આ સોળપેજી ૬૪ પૃષ્ટનું નાનકડું પુસ્તક રચનાર છોટા ઉદેપૂરના તાલુકા સ્કૂલ માસ્તર રાવળ છગનલાલ વિદ્યારામ તરફથી સભાને ભેટ તરીકે મોકલ્યું છે, તે ઉપકારની સાથે માન્ય કરિયે છિયે. એ પુસ્તકના ૫ પ્રકરણ છે, તેમાં સ્ત્રી પુરૂષોએ ચોખવટ (સ્વચ્છતા) રાખવાની સારી સૂચના બતાવેલી છે. આ પુસ્તક પુરુષ કરતાં સ્ત્રીઓને વધારે ઉપયોગી છે માટે કન્યાશાળાઓમાં તેનો વધારે ઉપયોગ થવો જોઇએ.

ઉદીચ્ય હિતેચ્છુ. ડીસેમ્બર ૧૮૯૧ અમદાવાદ.

ચોખવટ—આ નામની ચોપડી છોટા ઉદેપૂરના મહેતાજી રા. છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળે રચેલી અમને પહોંચી છે. તેમાં ચોખવટ એટલે સ્વચ્છતા રાખવા વિષે લખવામાં આવ્યું છે. તેમાં સ્વચ્છ મકાનોના ફાયદા, સ્વચ્છતાથી થતા ફાયદા, ખાવા પીવામાં સુઘડતાની જરૂર, સ્વચ્છ કપડાંથી થતા ફાયદા, મનની શુદ્ધતા એવા પાંચ વિષયો ઉપર પાંચ પ્રકરણ લખ્યાં છે. તેની ભાષા સહેલી અને વિષય ઠીક છે.

આર્યધર્મપ્રકાશ. આશ્વીન સં. ૧૯૪૯ મુંબઈ.

" **ચોખવટ** " આ પુસ્તક રા. રા. છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળનું કરેલું ૬૪ પૃષ્ટનું ડેમી સોળ પેજી કીંમત ૦–૫–૦ આનાનું મળેલું છે, તેનાં પાંચ પ્રકરણમાં છેલ્લું મનની શુદ્ધતા વિષે લખેલું છે, તે ધ્યાન આપવા જેવું છે.

એ વિષે ઘણાં ઘણાં દ્રષ્ટાન્ત આપી બીજા મહાન્ પુરૂષોએ જે લખેલું છે તેનું સંક્ષિપ્ત વર્ણન છે. × × × છેવટ ૫૮૯ ગૃહસ્થોએ પુસ્તકને મદદ આપી છે તેમનાં નામ છાપી ઉપકાર માન્યો છે માટે ગ્રંથ કર્તાને તેની મહેનત પ્રમાણે ઠીક આશ્રય મળેલો છે. એ વાંચી હમે ખુશી થઇએ છીએ. × × × છોટા ઉદેપુરમાં રહીને કર્તાએ પોતાના ખાનગી વખતમાં ઠીક ઉપયોગ કરેલો છે.

બુદ્ધિપ્રકાશ. એપ્રીલ ૧૮૯૫. અમદાવાદ.

ચોખવટ—અંગ્રેજીમાં જેને 'સેનીટેશન' કહે છે તેનાં મૂળતત્વોનો સગ્રહ સાદી અને પરિચિત ભાષામાં સારી રીતે કરવામાં આવેલો છે. પ્રત્યેક મનુષ્યે પોતાની તદુરસ્તી સાચવવા કેટલાક સાદા નિયમો જાણવાની જરૂર છે. તેમ ચોખવટના નિયમો સર્વથી પ્રથમ જાણવા એ બહુ આવશ્યક છે.

સુદર્શન. પુ. ૧૨ એપ્રીલ ૧૮૯૭.



૪૨૫૩

સ્વચ્છતા.

ઉપોદ્ઘાત.

કેળવણી ત્રણ પ્રકારની છે, શરીરની, નીતિની અને બુદ્ધિની. જગતકર્ત્તા મહા પ્રભુએ માણસ માત્રમાં બુદ્ધિ રૂપી બીજ મૂકેલું છે. જેમ જેમ આ બીજને બહારના પદાર્થો સાથે સમ્બન્ધ થતો જાય છે. તેમ તેમ તે ખીલવા માંડે છે; પ્રસંગ વધારે થાય તો વધારે ખીલે છે, ને પરિણામે ફાલી ફૂલી ફળ આપવા લાયક બને છે. આવું છે, તોપણ નરી બુદ્ધિ બહુ ફળદાતા ગણાતી નથી; કેમકે નઠારી સોબતમાં રહેથી તે ઝટ નઠારૂં ફળ આપે છે. તેથી જ એકલી બુદ્ધિ કેટલેક ઠેકાણે નિંદાને પાત્ર બને છે. ફક્ત એકલી ખાંડથી મિષ્ટ પકવાન થતાં નથી, તેની સાથે માવાની જરૂર રહે છે; તેમ એકલી બુદ્ધિ યશ આપનારી નીવડતી નથી, તેની સાથે નીતિ રૂપી મીઠો માવો મિશ્રિત થાય ત્યારે જ સુખદાયક બને છે.

માણસે કીર્તિ મેળવવા બુદ્ધિ સાથે નીતિએ ચાલવુ, એમ છતા જેમ ગાડીના બે ચક્રને ધરીની જરૂર પડે છે અને ધરી વગર તે બન્ને છૂટાં પડી નિરુપયોગી થાય છે, તેમ બુદ્ધિ અને નીતિને એક ધરીની જરૂર પડે છે. આ ધરી તે શરીરની આરોગ્યતા. અક્કલ તેજ હોય ને નીતિ પ્રશંસનીય હોય, તોપણ તે શારીરિક સંપત્તિની અનુકૂળતા વગર પ્રકાશમાં આવનાર નથી. રોગી માણસ મનના બુદ્દા ઊઠાવી શું મહાભારત કામ કરવાનો હતો? તેનુ શરીર વ્યાધિગ્રસ્ત હશે, તો મન કયાથી નિર્વૃત્તિમાં હશે? તેનુ મન્દવાડથી પીડાતુ શરીર કયા વખતમાં બુદ્ધિના યોગે કામ

કરવા આનંદથી આગળ પડશે ? મહાભારત શાન્તિપર્વના રાજધર્મના ૧૬ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કેઃ—

[illegible]रीराज्जायते व्याधि[illegible]नो नात्र संशयः ।
मानसाज्जायते चापि शारीर इति निश्चयः ॥

અર્થઃ—શરીર સમ્બન્ધી વ્યાધિથી મનનો વ્યાધિથી થાય છે, એમાં સંશય નથી; તેમ મનના વ્યાધિથી શરીર સમ્બન્ધી વ્યાધિ થાય છે, એમ નિશ્ચય જાણવું.

માટે પ્રથમના બે સાધનની અપેક્ષાએ આ ત્રીજું સાધન માણસને બહુ કામનું છે. જુઓ, પ્રાચીન કાળના ઋષિઓએ પ્રભુપ્રાર્થના કે આશીર્વચનોથી શરૂઆતમાંજ દીર્ઘ આયુષ્ય માગેલું છે. માટે હરેક ઉપાયે હરેક માણસે નિરોગી રહેવા પ્રથમ કોશીસ કરવી જોઇયે.

શરીરને આરોગ્યતામાં રાખવું એ પહેલુ કામ છે, અને રોગગ્રસ્ત થયે આરામ કરવા ઉપાયો યોજવા એ બીજુ કામ છે. પહેલુ કામ બીજા કરતાં વધારે ઉપયોગી છે. પહેલું કામ કરવામાં ઝાઝી મહેનત નથી; પણ બીજામાં તો બમણો ગેરફાયદો છે.

હાલના વખતની આપણી સ્થિતિનો પશ્ચિમ બણીના લોક સાથે મુકાબલો કરતાં ખચીત જ આપણે નાશીપાસ જોઇશુ. ત્યાંના લોક શરીર બળથી બધી જાતનાં સુખ ભોગવે છે; આપણો દેશ આ બાબતમાં પછાત છે. અનિવાર્ય કુદરતી દુઃખો મટાડવા આપણે સમર્થ થઇયે; પણ કેટલાંક દુઃખ, કે જે આપણી બેપરવાઇ કે આળસને લીધે થાય છે, તે મટાડવાં આપણા હાથમાં છે. તે સારૂ જે ઉપાય છે તેમાં સ્વચ્છતા—નિર્મળતા—પહેલે પાયે ગણવા યોગ્ય છે; સર્વ સ્થળે શુદ્ધતા લાભકારી નીવડે છે, અનેક પ્રકારની સંપત્તિઓ તેનાથી મળે છે. આપણે આપણા મનથી

જ ખાત્રી કરિયે, કે જ્યારે ઘરમાં ગંદકી હોય છે, અને વસ્તુઓ અનિયમિતપણે રખડતી હોય છે ત્યારે, અને જ્યારે બધી જગા સ્વચ્છ ને બધી વસ્તુઓ નિયમિતપણે ગોઠવી મૂકી હોય છે ત્યારે જીવને કેવું આનંદમય અને સુખપ્રદ લાગે છે ? માટે દેશ શુભેચ્છકો, જેઓ આ દેશની દુર્દશા મટાડવા ખંતી છે, તેઓ દેશનો પુનરુદ્ધાર કરવા આ સાધનને પ્રથમ ગણશે, ને પોતે ચોક્ખા રહી બીજાને તેમ કરવા સમજુતી આપશે, તો ફાયદો થશે. કેમકે જાતે મેલો રહેનાર માણસ બીજાને ચોક્ખા રાખવાની શિખામણ દેવા જાય, તો તેની અસર જોઇયે તેવી થતી નથી.

પ્રકરણ ૧ લું.

મકાનની સ્વચ્છતા ને તેના ફાયદા.

આપણા રહેવાના મકાનને સાફ રાખવું. તે નવ માળની સુંદર ભભકાદાર હવેલી હોય, કે ઘાસ પાંદડાંથી છાયેલી ઝુંપડી હોય. પણ સાફ રાખવાથી તેમાં રહેનારાં નિર્ધન કે ધનવાન માણસ સુખી રહે છે. ભીંતો ઉપર ધૂળ, કરોળીઆનાં ઘર, કે બાઉવા બાઝવા દેવાં નહિ. તેમ જ કોયલા કે ખડીથી તેનાપર લીસોટા કે એડોળ ચિત્રો પાડવા દેવાં નહિ. ઘણી જગાએ ન્હાનાં છોકરાં આવું કરી મૂકે છે, તેથી મનને કંટાળો આવે છે. કમાડ કે બારસાખો ઉપર પણ તેમ થવું ન જોઇયે.

શ્રીમંત લોકના ઘરનો ભભકો જોઈ કેટલાક એમ ધારે છે, કે સુખભોગ તો પૈસા વડે જ મળે, પણ આ ધારવું ભૂલ ભરેલું છે, કેમકે નિર્ધન કે મધ્યમ વર્ગના માણસો

પણ ખંત અને ઉદ્યોગથી સ્વચ્છતા રાખવા તરફ લક્ષ લગાડે, તો તેઓ પણ થોડે પૈસે સુખ ભોગવી શકે છે. તેમને ત્યાં શ્રીમંતોના જેવા રાચ તો કીમતી ન હોય, તોપણ તેમની ઓછી કીંમતનાં રાચ સ્વચ્છ રાખવાથી લગભગ તેવાં જ શોભી રહેશે. આપણે ભભકો મારવા ખાલી માથાકૂટ કરીએ તેના કરતાં તે વધારે ફાયદો આપે છે, અને તેજ કારણે મહેનતુ માણસ પણ ઘેર બેઠાં સુખ ભોગવે છે. ઉદ્યોગ અને ખંત શું ન કરી શકે?

શક્તિમાન પુરૂષોએ ચૂના કે રંગથી ઘરની ભીંતો ધોળવી કે રંગવી જોઇએ; તેથી તેમાં રહેનારાંનો જીવ આનંદમાં રહે છે. નઠારા પવનનો કંઇક ભાગ ચૂનાથી નાશ પામે છે, તેથી પણ ફાયદો છે. જેને ચૂનો કે રંગ લાવવા પૈસા ન હોય, તેમણે ખડીથી પણ ધોળવાં જોઇયે. આપણે અહિં ખડીની પેદાસ ઘણી જગાએ છે, ને તે સસ્તી મળે છે; માટે થોડે પૈસે ફાયદો મળી શકશે. જ્યા આ ત્રણે વસ્તુઓ ન મળે ત્યાં તાજાં છાણ માટીથી ભીંતો લીંપવી.

ઘરની અંદર બિલાડી, ઊંદર કે કોળનું જોર થવાથી ઘણા ગેરફાયદા છે. આવા પ્રાણીની રૂવાટીમાં ચાચડ વગેરે રહે છે, તે બધી જગાએ ફેલાઈ જઈ માણસને હેરાન કરે છે; અને ઘણો કંટાળો આપે છે.

કેટલેક ઠેકાણે ઘરની અંદર છોકરાં અને વખતે મોટા માણસ પણ થૂક વગેરે નાંખ્યા કરે છે. બૈરાં મુઆ પાછળ મોં વાળ્યા પછી વખતે ઘરમાં નાક ખંખેરે છે, તેના અને છીંકણી તમાકુના ડાઘથી ભીંતો ખરડાયલી હોય છે. વારે વારે ન્હાનાં બાળક પાણી ઢોળી ભેજ કરે છે. આમ ન થવા દેવું. કદી તેમ થઇ ગયું તો તરત સાવરણીથી સાફ કરી નાંખવું. મેલા પગે ઘરમાં પેસવું નહિ. તેથી જમીન

અગડે છે ને ઘરમાં પૂંજો પડે છે. ફળીઆમા ને ફળીઆમાં જવું હોય તોપણ જોડા પહેરવા. સપાટ હોય તો પણ ઠીક: હલકાપણાને લીધે પહેરતાં વાર નહિ થાય ને પગનુ રક્ષણ થશે. નાતમાં જમી આવ્યા હોઇએ, ત્યારે તો અવસ્ય પગ ધોવા, જેથી પગે એઠવાડ ચોટેલો હોય તે જતો રહે. ધનવાનો ઘરમાં પેસતાં નાળિએરીની જાડી ટટ્ટીપર પગ મૂકીને જાય છે; એટલે પગનો મેલ તેપર ચોટી જાય છે. આવું ઘેરઘેર હોય તો સારું ખરું.

ઘરમાં જ્યાં ત્યાં ભેજ કરી મુકવાથી શરદી, સલેખમ, અને વખતે તાવ પણ ઉત્પન્ન થાય છે. એટલું જ નહિ, પણ મચ્છર થાય છે ને માણસને કરડી ખાય છે અને આખો દિવસ ગણગણાટ કરી કંટાળો આપે છે. પાણિયારામાં ખાળને બદલે કૂંડી હોય, તો તેનુ પાણી રોજ ઉલેચી નાંખવું; જો બહુ દહાડા સુધી તે ભરાઈ રહેશે, તો મચ્છર વધારે થશે.

બિલાડી જેવાં પ્રાણી ઘરમાં રહેવાથી ચાંચડ થાય, ને ખોરાકમાં આવે. વળી બિલાડી ઘરમાં કે ગોદડામાં બગાડી મૂકે, તે તો જુદુંજ.

ઘરમાની જણસોને એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે મૂકવામા વિચાર રાખવો. ગમે તેમ વસ્તુઓ નાખી મૂકવાથી તકે હાથ લાગતી નથી. સોય દોરા, ચપ્પુ, કે તેવી ન્હાની ચીજો માટે અવશ્ય એક જગા મુકરર હોવી જોઇએ; કેમકે તેનો ખપ ઘણો પડે છે. તે સોધતાં જડતી નથી, ત્યારે આવી નજીવી ચીજ બાબત પાડોશીને ત્યા માગવા જવું પડે છે, ને ભલાં પાડોશીને વખતે પોતાના હાથમાનુ કામ પડતું મૂકી આપણને તે લાવી આપવા ઉઠવું પડે છે. આવી રીતે અનિયમિતપણે બધી વસ્તુઓ પડી હોય, ત્યાં મનને કેમ ચેન

પડે ? અને પરાગેા માણસ આવ્યેા હોય, તેા તેને પણ કેવું લાગે ? લેાટા, પાટલા, ધેાડિયું, કે લૂગડાં જ્યાં ત્યાં નાંખી મૂકવાથી મકાન કેવેા કંટાળેા ઉપજાવે છે, તે કેાઇથી ભાગ્યે જ અજાણ્યુ હશે.

ન્હાનાં બાળક અને વખતે મેાટાં માણસેા પણ પેાતાની હરકેાઈ ચીજ ઠેકાણે મૂકતાં નથી, તેથી ઘણી હરકત પડે છે. પેાતાની ચીજ જડતી નથી, તે સેાધવા શ્રમ લેવેા પડે છે. એ તેા અનુભવસિદ્ધ વાત છે, કે નિશાળમાં ઠરાવેલા વખત કરતાં મેાડાં આવનાર છેાકરાને વખતસર નહિ આવવાનુ કારણ પુછતાં તે એમ જણાવે છે, કે "મારું અગરખું જડતું ન હતું. ટેાપી હાથ ન લાગી." માબાપની ગમે ત્યાં લગડા નાખવાની કુટેવને લીધે આવાં નિર્દોષ બાળક પણ વખતે શિક્ષકના હાથનેા માર ખાય છે. જણસેાની આવી અવ્યવસ્થાને લીધે કેાઈ ચીજ ખેાવાય તેા તરત ખબર પડે નહિ; કામ પડે ત્યારે શેાધવા જતાં લાંબી મુદતને લીધે હાથમાં આવે નહિ. અનિયમિતપણે રખડતી ચીજો મૂકવાથી કેટલુ નુકશાન ? ઝટ હાથ ન લાગે, સેાધવાની માથાકૂટ, ને ખેાવાયે પૈસાનેા નાશ.

ઘર ધણીએ અને તેમાં વિશેષ કરી ઘરની મુખ્ય સ્ત્રીએ, પેાતાના મકાનમાં સ્વચ્છતા કેવી છે, તે રેાજ તપાસવું. પેાતે ચેાકૂખા રહી, પેાતાના બાળક, કે ચાકરેાને તેમ રહેવા શીખવવુ. વારે ઘડિએ સ્વચ્છ રહેવા ટેાકણી કરશેા, તેા તેમને તેમ રહેવાની ટેવ પડશે; અને પછી સ્વાભાવિક રીતે તેમને ગંદાઇ માટે ધિક્કાર છૂટશે.

કેટલાક એવું ધારે છે કે ફક્ત ચૂનાવાળુંજ ઘર સાફ રહી શકે, પણ તેમ નથી. છેા વગરના ઘર પણ લીંપવાથી સ્વચ્છ થાય છે. તેમાં એટલું વધારે છે, કે આવા લીંપેલા

ઘરમાં કાંણાં વગેરે વધારે ને ઝટ પડે છે. માટે તેવાં બાકાંને એકદમ પૂરી દેવા લક્ષમાં લેવું, ભીંતોમાં ફાટ પડવા દેવી નહિ, ને ખૂણેખોચરે બોલ પડી હોય તો ઝટ ઈંટ કે પથરાથી પૂરી દેવી.

ઘરના છાપરામાં તેમ ખૂણામાં બાઝવાં બાઝવા દેવાં નહિ. આઠ દશ દહાડે એક વાંસને છેડે સાવરણી બાંધી તેવાં બાઝવાં પાડી નાંખવાં. ચૂનાવાળાં ઘરને પણ આવી રીતે સાફ કરવાની જરૂર છે. તેમ કરવાથી તે વધારે શોભાયમાન થશે.

કચરો, ભેજ ને મલીનતા, સ્વતઃ ખરાબ છે, એટલુ જ નહિ પણ તેથી પવન બગડે છે, ને અનેક પ્રકારની બીજી વ્યાધિ પેદા થઇ માણસની તંદુરસ્તીને નુકશાન કરે છે. હવા બગડવાથી કે ચોખ્ખી હવા નહિ મળવાથી મરણ પામેલાંના ઘણા દાખલા મળી આવે છે, તેમ કલકત્તાના કારાગૃહ ("બ્લેકહોલ) નો ઐતિહાસિક દાખલો સર્વ સ્થળે પ્રસિદ્ધ છે. એક અન્ધારી કોટડી, કે જ્યાં વીશ માણસ પણ સહીસલામત રહેવાં કઠિણ, ત્યાં ૧૪૩ જણને પુરવાથી તેમાંનો ઘણો ભાગ પવન વગર ગુંગળાઈ મુઓ. જ્યાં ચોખ્ખા પવનની આવ જાવ નથી, અને ફક્ત નઠારા (કાર્બોનિક) પવનનો જથો વધારે છે, તેવી જગાએ જવાથી માણસ એકદમ મરી જાય છે. તેના દાખલા પણ ઓછા નથી. બહુ મુદતથી અવડ પડી રહેલા એક બંધિયાર કૂવાને તળિયે ઉતરતાં ત્રણ માણસ એવા નઠારા પવનથી મુઆ હતા.

જે ઘરનું ભોંયતળિયું નીચું છે, અથવા જ્યાં વારંવાર સૂર્યનો પ્રકાશ નહિ આવવાથી ભેજથી જમીન સડયા કરે છે, તેવા ઘરમાં માણસ વધારે આજારી પડે છે. કચરો

પડી રહે, તેવા ઘરના બાળકની બુદ્ધિ નઠોર થાય છે, તેમ-નામાં ચંચળતા કે તીવ્રપણું દેખાતું નથી.

કેટલાક ગૃહસ્થ, કે મધ્યમ પંક્તિના લોક ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર માળની હવેલીઓથી સુખ મેળવવાની આશા રાખે છે. પણ ઘરનું સુખ તેવા ઉચા ને લાંબા ચોડા મા-ળથી મળતું નથી. તેનો આધાર તેની સ્વચ્છતાપર રહેલો છે. આવા માણસને તેમના ખર્ચેલા પૈસાના પ્રમાણમા સુખ હોતું નથી.

કેટલી વખતે પોતાનુ મકાન સાફસૂફ રાખ્યા છતા તેમાં રહેનારા માણસ રોગથી દુખી થાય છે. તેનુ કારણ તે મકાનની આસપાસ ઉકરડો, નીક, કે તેવી દુર્ગંધવાળી જગા હોય છે.

ઘણુ કરી એઠાજૂઠાં પતરાળા, કે તેવાજ કામમાં આ-ણેલાં કેળનાં પાનાં, અથવા લોટા કે એઠા વાસણ ઘસવાને વાપરેલા ડૂચા આંગણામાં અથવા અગાસીમા નાખી મૂકે છે. આવા નકામા પદાર્થ સડી જઇ તેમાંથી દુર્ગંધ વાયુ ઉ-ત્પન્ન થાય તેમાં શો શક ? નઠારો પવન શ્વાસની સાથે જાય તો તંદુરસ્તી બગાડે, અને માથું દુખી આવે. માટે આવી ચીજો ઘર નજીક રહેવા દેવી નહિ.

પોતાનાં પુસ્તક, કબાટ કે તાકામાં ગોઠવવાં, અથવા અભરાઈ ઉપર મૂકવાં. બનતા સુધી નંબરવાર ગોઠવાય તો સારું. તેથી જોઇતું પુસ્તક ઝટ હાથમાં આવશે. તેમની ઉપર ધૂળ ચઢવા દેવી નહિ. તેના પુંઠા ઉપર ડાઘ પડવા જોઇયે નહિ. કેટલીક વખત ચોપડીપર દીવેલ કે શાહીના ડાઘ પડેલા જોવામાં આવે છે. આવાં પુસ્તકથી મનને કંટાળો આવે છે, ને તે હાથમાં લેતાં ગમતાં નથી. તેમને અહિંથી તહિં રખડતાં મૂકવાં નહિ. તેમ થાય તો તે મેલાં થાય; ને

ભેજવાળી જમીનપર પડયાં હોય તો વહેલાં ફાટે. તાકામાં કે જ્યાં ગોઠવ્યાં હોય, તે જગા પણ વાળી ઝાડી સાફ કરેલી જોઇયે, તેમ ન હોય તો ઉધઇના કીડા કરડી ખાય. પેટી કરતાં કબાટ હોય તો સારું. બીજી જણસો કરતાં પુસ્તક માટે તે સરસ સાધન છે. પેટીમાં મૂકેલી જણસ લેવા માટે તેમાંની બધી જણસો કાઢવી પડે છે, અને તેમ કરતાં વખતે એકાદ પ્રવાહી વસ્તુ ઢોળાઈ જાય છે, કે ફૂટી જાય છે. પણ કબાટમાં તેમ થતું નથી. તપાસતાં રહેવું કે કબાટમાં ઉંદર અથવા કસારી ભરાઈ રહે નહિ. પુસ્તકને હાથમાં લેતાં હાથ સ્વચ્છ જોઇએ. મેલા હાથે પુસ્તક લીધું હોય તો પૂઠા પર ડાઘ પડે. પુસ્તકને કાગળનું પૂંઠું કરવું એ ફાયદા ભરેલું છે.

આ જગાએ મ્હારે શાસ્ત્રીઓ કે તેવી રીતે છૂટા પાનાથી ભણનારા માટે વિશેષ કહેવું પડે છે. તેમના પુસ્તક ચોપડી પેઠે બાંધેલાં હોતાં નથી. આવાં પુસ્તકને સાચવીને બાંધવાં, તેમ થયે તે ભેજવાળી હવાથી બગડશે નહિ. પોથીબંધન પણ સ્વચ્છ અને મજબુત રાખવું. ઘણી જગાએ એવાં પુસ્તક, તેના માલીકની અજ્ઞાનતા કે બેફિકરાઇને લીધે નઠારી હાલતમાં જોઇએ છીએ. તેના લખનારને કેટલો શ્રમ પડયો હશે, તેના માટે નીચેનો શ્લોક બસ થશે.

भग्नपृष्ठकटिग्रीवं स्तब्धचक्षुरधोमुखम् ।
कष्टेन लिखितं ग्रन्थं यत्नेन परिपालयेत् ॥

આ તો ફક્ત પુસ્તકને લખવાની વાત કહી. બનાવનારના શ્રમની વાત તો જૂદીજ. આવાં પુસ્તકોપર ફાટયા ટૂટયાં થીંગડાંવાળાં બંધન જોઈ કોણ દિલગીર નહિ થાય ? કેટલીક જગાએ તો આવાં પુસ્તકનાં બીજી જણસો માફક પોટલાં બાંધેલાં હોય છે. પોટલાં બાંધવાથી તો તેમની બહુ

જ ભૂંડી દશા થાય છે; પાનાં વળી જાય છે, કે એક પુસ્તક બીજા ભેગું થઇ જાય છે. જ્યારે શેળભેળ થઈ જાય છે, ત્યારે અમુક પુસ્તકને શેાધના ઘણી માથાકૂટ પડે છે, કેમકે ચેાપડીઓ પેઠે દરેક પાનાપર તેનુ નામ હેાતું નથી. તેમાં પેહેલે પાને નામ લખે છે ને છેલ્લે પાને નામ, સવત્ ને કર્તા વગેરે લખવાને ચાલ છે, પણ શેળભેળ થવાથી આવાં પાન જડવાં કઠિણ. પાનાંની બાજૂપર લખેલા ટૂંકા અક્ષર તેા પાનાં વળી જવાથી ફાટી ગયેલા હેાય છે. આટલા માટે કહ્યું છે કે—

तैलाद्रक्षेज्जलाद्रक्षेद्रक्षेच्छिथिलबंधनात् ।
मूर्खहस्ते न दातव्यमेवं वदति पुस्तकम् ॥

મહાન્ પુરૂષેાની અગાધ કલ્પનાએ ગુથાએલા ગ્રંથેાની આવી દુર્દશા ન થાય, તેના માટે કાળજી રખાય તેા ઠીક. ગીતા, વિષ્ણુસહસ્રનામ, કે સૂર્યકવચ જેવા નિત્ય નિયમના પુસ્તકપર રેશમી સુશેાભિત કપડુ હેાય છે પણ તેના પર ચંદન કેશર, કે કંકુનાં છાટણાં નાખવાથી ઠીક દેખાતું નથી.

મલીન જમીન પર આનયમિતપણે જણુસ ભાવ નાખી મૂકવી ઘટતી નથી. આપણા મર્હૂમ કવીશ્વર દલપતરામભાઈ શરૂઆતની કેળવણીમાં કેવેા સરસ બેાધ કરે છે! “ચેાખ્ખે ચિત્ત રાજી રહે, વળે શરીરનુ વાન; ચેાખ્ખે સજ્જન ચારમાં, મળે મનુષ્યને માન.”

સુઘડતા ફક્ત તેના રાખનારને જ ફાયદેા કરી બેસી રહેતી નથી, તે નજીકના પાડેાશીઓ, કે વારંવાર પ્રસંગમાં આવનારાં માણુસને પણ ફાયદેા કરે છે. પાડેાશીનાં બૈરાં છેાકરાં આવાં સ્વચ્છ મકાન જેાઇ તે પ્રમાણે પેાતાનાં મકાન રાખવા લલચાય છે, અને પ્રસંગમાં આવનારાંને તેવું સારું

મકાન જોઇ તે પ્રમાણે પોતાનું કરવા મન થાય છે. તેઓ સ્વાભાવિક રીતે તેમ કરવા ઉશ્કેરાય છે.

આ બધી તો ઘરની વાત કહી. પણ બાળકોનો ઘણો વખત નિશાળમાં જાય છે. ઘરની સાથે નિશાળ પણ તેમના મનને વધારે વધારે કેળવાયેલુ કરવાનુ સ્થળ ગણાય છે, તેથી નિશાળના માલિકે કે મહેતાજીએ પોતાની નિશાળ સ્વચ્છ રાખવી. કેટલેક ઠેકાણે એક ન્હાની અને અન્ધારાવાળી ઓરડીમાં ચાળીસ કે પચાસ છોકરા સંકડાઇને બેઠેલા હોય છે; તેમની પાટીની ધુળથી કે પગની રજથી ત્યાં કચરો પડેલો હોય છે; સરકારી નીશાળોમાથી લાકડાની પાટીઓ નીકળી ગઇ છે ખરી, પણ કેટલીક ગામઠી નિશાળોમાં હજી પણ તે જૂનો રિવાજ ચાલુ રહેલો છે. પાટીથી કેટલાક ફાયદા પણ હશે, પણ તે સઘળા તેના પર નાખવાની ધુળમા દટાઇ જાય છે; કેમકે તેનાથી છોકરાનાં કપડાં ને શરીર ધુળવાળાં થઇ જાય છે. પરાપૂર્વથી આ ચાલતો આવેલો રિવાજ આપણા જૂના પંડયાજીને ગમે છે. તેમના મનને તે ખામી ભરેલો લાગતો નથી. આવી નિશાળના મહેતાજીઓને ખબર નથી, કે આવી મલિન જગાએ બેસાડી મૂકવાથી નિર્દોષ ને કુમળી વયના બાળકોના મનપર માઠી અસર થાય છે, અને બચપણથીજ તેમનાં સુકુમાર અંગો દુષ્ટ વ્યાધિથી પીડાય છે. આવી નિશાળોમાં કેળવણી આપવાનો હેતુ સચવાતો નથી. બધા મહેતાજીઓએ જાણવું જોઇએ, કે મનની બધી શક્તિઓને જૂદાં જૂદાં સાધનોથી ખીલવવી એ આપણું કર્તવ્ય છે. અને તે બધુ શરીર કેળવણીપર આધાર રાખે છે. શરીર કેળવણીનો પાયો સુઘડતા છે, પછી તે ઘરની—ખોરાકની—કે કપડાની અથવા મનની હોય. ખરાબ જગાએ બેસી ભણનારાં બાળક બચપણથી પોતાનો જન્મારો

ઉપરના કારણને લીધે દુઃખમાં કાઢે છે, તેમની સંતતિ નબળી નીકળે છે નિરોગી માબાપને પેટ અવતરવું એ પણ એક ઈશ્વરી બક્ષીસ છે, તે આવી નઠારી જગા પર બેસીને ભણ-નારને, તેમના મહેતાજીની કમઅક્કલ કે બેપરવાઈને લીધે મળેલી પણ વૃથા જાય છે.

જેમ ફળદ્રુપ જમીનમાં વાવેલુ બી ઝટ ઊગી નીકળી ફાલી ફૂલે છે, તેમ સારી જગો પર બેઠેલા બાળકનુ બુદ્ધિ રૂપી બી ફાલી ફલીને ફળે છે. ગંધાતી નીકમાં નાખેલું બી કદી ઉગવા પામતું નથી; તે કોહી જાય છે, અને કદાપિ ઉગ્યુ તો તેનો સારો છોડ થતો નથી. તેમજ આવી નઠારી જમીનપર બેસાડેલાં બાળકની બુદ્ધિ ખીલતી નથી; તેથી મહેતાજીની મહેનત અને ભણનારનો શ્રમ વ્યર્થ જાય છે. ભણનારાના શ્રમની સાથેજ તેમનો આખો જન્મારો દુઃખમાં જાય છે, તેમ કહેવા કંઈ હરકત નથી. કેમકે તેમના મનની કેળવણી ખીલતી નથી, અને શરીર કેળવણી બગડે છે, નીતિની કેળવણી આ બને સાથે નિકટનો સમ્બન્ધ ધરાવે છે, તેથી તેને પણ નુકસાન થાય છે. માટે દરેક વિદ્યાગુરૂનો ધર્મ છે, કે તેમણે પોતાની નિશાળ અને આસપાસની જગા ચોખ્ખી રખાવવા હંમેશાં કાળજી રાખવી, અને તમામ જગા વાળીઝાડીને સાફ કરેલી છે કે નહિ, તે પ્રથમ જાતે જઈ તપાસવું. ખૂણેખાચરે જોવુ, કે ત્યાં નકામા કાગળના કડકા કે કચરો ભરાઈ તો નથી રહ્યાં ?

શાળોપયોગી શિક્ષાપદ્ધતિમાં શીખવવાની જે રીતો કહી છે તેમાં એક એવી છે કે ટેવનો ઉપયોગ કરવો. બાળક જેમ બચપણથી થોડી થોડી મહેનતે મોટી પરીક્ષાઓ આપવા લાયક થાય છે, તેમ બચપણથીજ તેમને સ્વચ્છ રહેવા

માટે વારંવાર કહેવામાં આવે, તો તેમને તેમ રહેવાની ટેવ પડે, અને મોટપણે પણ તે ટેવ જાય નહિ.

ચાલતા કામે આપણને કામનું પરિણામ જણાતું નથી, પણ કામના છેવટે તેનું ફળ મળ્યા વિના રહેતું નથી. અસ્વચ્છતાથી થતાં નુકસાન તરત તો નજરે નહિ આવે, પણ છેવટે તેના માઠાં ફળ તેના કર્તાને ભોગવવાંજ પડશે. ઘરનાં મોટાં માણસે ચોકખા રહેવું, એટલે તેમને જોઈ ઉછરતી પ્રજા તેમ રહેવા શીખશે અને તેથી તેમને ઝાઝી વાર કહેવું પડશે નહિ.

પ્રકરણ ૩ જું.

શરીરની સ્વચ્છતાથી થતા ફાયદા.

સર્વ સંપત્તિઓમા શરીર સંપત્તિ સર્વોપરી ગણાઈ છે, માટે બીજાં બધાં કામ છોડી પ્રથમ પોતાના શરીરને આરોગ્યતામાં રાખવુ જોઇએ. કેમકે માણસને સારું યા માઠું લાગવું બહુધા તેના શરીરપર રહેલું છે. ઘરમાં તરેહ તરેહનાં પકવાન, નાના પ્રકારની ચીનાઇ સામાનથી ગોઠવેલી બેઠકો, શેલસપાટા કરવાને વિધવિધ પ્રકારનાં વાહન, ને પુષ્પોથી સુગંધિત કરેલી શય્યા તેના માટે તૈયાર હોય, તેમજ બોલવા પહેલાં બોલ માથે ચઢાવી "જી સાહેબ" કહેનારા ચાકરો હાજર ને હાજર રહેતા હોય, તેટલું છતાં તે શરીરે દુઃખી થશે તો આ બધાં સુખ સાધન તેને તલમાત્ર પણ કામ આવવાનાં નથી. ઉલટું " આટલો આટલો વૈભવ છતાં તે મ્હારાથી ભોગવાતો નથી" તેવું જાણી તેનું મંદવાડથી ખિન્ન થયેલું અંતઃકરણ વધારે ખિન્ન થશે. આવા દર્દી માણસને લાખો મણ સાકર ધૂળ

બરાબર છે, તેના રેાગથી પીડાતા મનને હજારેા રૂપિયા કાંકરા તુલ્ય છે. તે તેને શું સુખ કરી શકવાનાં હતાં? તેના દુખાતા શરીરને નરમ કે ગરમ ચાદર પાથરેલી તળાઇઓ પત્થર જેવી છે. તે ગરીબને તેા વૈદરાજે બનાવેલુ જ બીછાનું, કે તેવીજ જાતનેા ખેારાક કામ લાગશે. અનેક રેાગે પીડાતેા માણસ પુનઃ શરીર સંપત્તિ મેળવવા કેવેા અધીરેા બની જાય છે, તે જોયા કરતા દુર્ભાગ્યે વ્યાધિના સપાટામા આવી ગયે સારી સમજથી માલમ પડે છે. માટે રેાગ આવતા પહેલાં તે ન આવે તેટલા માટે દરેક માણસે તમામ જાતના ઉપાયેા કરી છૂટવું.

સુઘડતાના બધા નિયમેા પ્રમાણે ચાલતાં છતાં વખતે સુઘડ માણસેા પણ રેાગના સપાટામાં આવી જાય છે. પણ આવેા લાંબી મુદ્દતે આવી પડેલેા મંદવાડ તેને બીજા દર્દીઓ જેટલેા સાલતેા નથી, તેથી મંદવાડની વખતે પણ નિર્મળતા ફાયદેા કરે છે.

પ્રાચીન કાળમાં અને હજુ પણ ઉચ વર્ગમાં પ્રાતઃકાળે વહેલા ઉઠી દાતણપાણી કર્યા પછી સ્નાન કરવાનેા ચાલ છે. સ્નાનવિધિ થયા પછી તેઓ પેાતાનું નિત્યકર્મ કરવામાં ગૂંથાય છે, અને ત્યાર પછી સંસારાદિ કામમાં જોડાય છે. તેમનેા આ ચાલ વખાણવા યેાગ્ય છે. જમતી વખત તેા તેઓ નહાય છે. જેટલી વખત જમવાનું તેટલી વખત નહાવાનું થાય તેા ઘણું ફાયદાકારી છે.

પહેલાં ઉંચ કેામના લેાક નહાયા વિના જમતા નહિ. હાલમાં તેા સાંજના વાળુ વખતે નહાવાનેા ચાલ ઘસાતેા જાય છે, પણ તેથી નુકસાન છે. નહાવાના ફાયદા વિષે આપણા પ્રાચીન પવિત્ર મહર્ષિઓ જાણીતા હેાવાથી તેમણે આ રિવાજ કીમતી જાણી ધર્મની સાથે જોડી દીધેા. તે-

મની આ યુક્તિ વધારે લાભકારી નીવડી. જેઓ નહાવાના ફાયદા સમજતા નથી, તેઓ ધર્મની આજ્ઞા સમજી નહાય છે. હરેક રીતે સ્નાનવિધિ ઉત્તમ છે. બંને વખત ખૂબ પાણીથી નહાઇને જમવાથી જે આનંદ થાય છે, તે અનહદ છે, તેનાથી શરીર હલકું પડી ઉંઘની મીઠી લ્હેર આવે છે.

નહાયા વિના શરીર જાગૃતિમાં આવતું નથી. શરીરપર પરસેવો થાય છે તે પાણીથી સાફ ન કર્યો હોય તો તેપર ધૂળનાં રજકણ ચોંટી પરસેવાનાં છિદ્ર બંધ કરે છે. તેમ થયે શરીર વધારે જડ થાય છે. પરસેવા સાથે શરીરમાંથી એક જાતનો નકામો પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે, તે રોકાવાથી શરીરમાં રોગ પેદા થાય છે. પરસેવાથી માથામાં ઝીણી જૂઓ પડે છે. શ્રીસ્થળપ્રકાશમાં કહ્યું છે કેઃ—

स्वेदजा मत्कुणा युका दंशाश्च मशकास्तथा.

પરસેવામાં ઉત્પન્ન થયેલાં માકણ, ચાંચડ, અને ડાંસ (મચ્છર) ઇત્યાદિ છે. માટે આ છિદ્રોનાં દ્વાર ખુલ્લાં રાખવા રોજ નહાવું, તેથી શરીર સ્વચ્છ થયે વિકારોનો નાશ થઇ મન સ્વસ્થ થશે.

ન્હાના બાળકને નહવડાવ્યાથી તેમના કુમળા શરીરમા ચંચળતા વધે છે. માટે દિવસમાં બે ત્રણ વાર ગરમ પાણીથી નહવડાવવાં, તેથી તે આનંદમાં કલ્લોલ કરશે. તેમને ધૂળમાં રમવા દેવાં નહિ. જો તેઓ તેવી જગાએ રમશે, તો આખે ડીલે મેલાં થશે. કેટલીક સ્ત્રીઓ કહે છે, કે "બચ્ચાંને વારે વારે નહવડાવીએ છીએ ને તે તો પાછાં મેલાં ને મેલાં થાય છે." તેમનું આ બોલવું ભૂલભરેલું છે. વારે વારે મેલાં થાય છે તેનું કારણ તેમને નઠારી કચરાવાળી જમીનપર રમવા દે છે, તે છે. જો તેમને તેવી જગાએ જવા ન દે, તો ફરી મેલાં થાય નહિ. તેમને નરમ પદાર્થ

ખાવા આપ્યા હોય તો તરતજ ખાઇ રહે, કે પાણીથી હાથ ધોઇ લૂછી નાખવા. જો ન લૂછીએ તો તેવા ભીના ભાગપર વધારે કચરો ચોંટે, ને વખતે કપડાં, કે શરીરના બીજા ભાગપર તેવા હાથ અડકે તો તે પણ મેલાં થાય.

ન્હાના કસ્બામાં વરસાદના દહાડા ચાલતા હોય તેવી વખતે ન્હાનાં છોકરાં શેરી બહાર ભીની ધૂળ કે રેતી લઇ ચકલીનાં ઘર કરે છે, તેથી તેમને શરદી થાય છે ને માથામાં ભીની ધૂળ ભરાય છે, તેમ આખે શરીરે મેલાં થાય છે. પગમાં ને હાથમાં જોઇશુ તો ચાદીના સાંકળાં, પણ શરીર-પર કપડાંનું તો નામજ નહિ ! આવાં સોના રૂપાનાં ઘરેણાં તેમના શરદીવાળા શરીરને ગરમી કરતાં હશે ? કે કપડાંની ગરજ સારતાં હશે ? ઉલટું સોના રૂપાના દાગીના પહેરા-વ્યાથી તો વખતે તેમના જાતનુ નુકસાન થાય છે. આવી ચીજો ન પહેરાવતાં તેના વ્યાજમાથી કપડાં શીવડાવ્યા હોય, તો કેટલું સારું ? અથવા તો એકાદ હલકા પગારથી ન્હાનો ચાકર રાખ્યો હોય, તો બચ્ચાંની કેટલી માવજત રાખે ? જે ચીજો તેવી ન્હાની વયના બાળકને પ્રતિકૂળ છે, તેજ ચીજો સારા રસ્તે વાપરી હોય તો કેવી અનુકૂળ થાય છે ? માટે નિર્દોષ બાળકને ગરમ કપડામાં હુંફાળા રાખવાં, ને સ્વચ્છ રહેવાની ટેવ પાડવી. બચપણથી તેમને સારી શીખ - મણ નહિ મળવાથી તે નઠાર ને આળસુ બને છે, ને તે કુટેવ મોટપણે લાખો રૂપીયા ખર્ચતાં પણ જતી નથી.

આ તો અનુભવસિદ્ધ વાત છે, કે નહાયાથી શરીર હલકું પડી નિરાંતે ઉંઘ આવે છે. આપણા દેશના વસવાયા કે તેમના જેવા મહેનતું લોક તો રાતે અવશ્ય નહાય છે. તેઓ નહાયા વિના ઉંઘે તો પૂરતી ઉંઘ આવે નહિ. સુતાર, લુહાર અને દરજી તો નહાયા વિના રહેતા જ નથી. નહાવાથી

આખા દિવસમાં કરેલી મહેનતને લીધે ચઢેલો થાક ઉતરે છે.

નહાવા નહાવામાં પણ વિચાર છે. બે ત્રણ લોટા પાણી શરીર પર આમથી તેમ રેડયું, એટલે નહવાયું નહિ, ધોબી ધોવાનું નામ દઇ આપણાં કપડાં લેઇ જાય, ને પછી પાણીમાં બોળી લાવે, તો શુ આપણે તેને ધોવાયાં ગણીશુ? ને ધોબીને ધોવડામણના પૈસા પૂરેપૂરા આપીશુ? જેમ તે કપડા ધોવાયાં નથી ગણાતાં, તેમ ઉભે ઉભે બે ત્રણ લોટા પાણી રેડવું એ નહવાયામાં નથી ગણાતું માટે બનતી પેરવીએ ચોળી મસળીને નહાવું. બને તો નહાતી વખતે સાબુ વાપરવો. તે વખતે શરીરના બધા સાંધા તપાસી તપાસીને સાફ કરવા, ને તેમ કર્યા પછી સ્વચ્છ પાણીથી આખુ શરીર સાફ કરવું. બધા સાંધા કરતાં બગલ ને ઘુંટણના સાંધાપર વધારે લક્ષ આપવું. પગ ઉપરનો મેલ કાઢવા માટીના ચોરસ કડકામાં સાળ (ડાંગર) ના દાણા ઘાલી તેને દેવતામાં પકવવો, ને પછી પરિપકવ થયા પછી મેલ કાઢવાના કામમાં લેવો. આથી પગનો મેલ તત્કાળ જતો રહી પગ દર્પણ જેવો દીપશે. સાળના દાણા પગની ચામડીને વાગશે નહિ. કેટલીક વખત શિયાળામાં વાંસે લાહ્ય બળે છે, ને ટાકણીઓ ભોંકાતી હોય તેવું લાગે છે. ચાકર હોય તો તેની પાસે વાંસાનો ભાગ સાબુથી ખૂબ ચોળાવવો, અથવા બાજરીનો લોટ ઘસાવવો. તેથી મેલ જતો રહી ફરી તેવું થશે નહિ.

વૈદો ઘણી વાર માંદા માણસને લીંમડાના પાનનો કે ચાનો બાફ (નાસ) લેવડાવે છે, તેથી ઘણા માણસ સાજા થાય છે. આમ કરવાથી પરસેવા વાટે વિકારી મળ નીકળી જતો હશે.

આ તો નહાવા વિષે વાત કહી. પણ નહાતા ધોતાં-

એ કેટલાક માણસ ખરાબ દેખાય છે, તેનુ કારણ તેવા લેાકની શરીર સાચવવાની બેફિકરાઇ છે. કેટલાક છેાકરા લખતી વખત આગળીનાં ટેરવા ખડી (ચાક) કે શાહીથી ખરડે છે, અથવા તેા કપડાં પર શાહીના ડાઘ પાડે છે. કલમની ચાચ ઝાલીને લખવાની કુટેવને લીધે આવું થાય છે. તેમને ચાચ મૂકી જરા ઉચેથી કલમ પકડવાની ટેવ પાડવી. કેટલાક મેાટી ઉમ્મરના કારકુનેા પણ કલમ ખખેરી અંગરખું કે જાજમ બગાડે છે. અંગરખાં, ડાઘ પડવાથી કાબરચિતરા ને જાજમ પણ તેવી દેખાય છે. બચપણથી આ ટેવ પડેલી હેાવાથી મેાટપણે જવી મુસ્કેલ, માટે બાલ્યાવસ્થામાંથી આ ખરાબ ટેવ છેાડાવવી.

મલિન રહેવાથી અનેક વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. મલિન માણસની અક્કલ પણ મલિન રહે તેમાં શી નવાઇ? તેવા માણસને દાદર (દરાજ), ખસ, કે ખરજુવા જેવા રેાગ થાય છે. અને તેવા રેાગ વારંવાર થવાથી તે માણસને ઘણું ખમવું પડે છે. સ્વચ્છતાનેા પવિત્ર નિયમ ધનવાન ને નિર્ધન બંનેને સરખી રીતે લાગુ પડે છે. ધનવાન માણસ પણ મેલેા રહે, તેા ટુંક મુદતમાં દરિદ્રી થઇ નિર્ધન અવસ્થામાં આવી પડે. અને નિર્ધન માણસ ચેાખ્ખાઇ રાખ્યાથી સુખી થાય.

કેાઇ છેાકરેા ઘણેા રૂપાળેા અને બુદ્ધિશાળી છતા મલિન હશે, તેા તેની તરફ કેાઇનું લક્ષ ખેંચાશે નહિ; કેમકે મલિનતાથી બધા ગુણ ઢંકાઇ જાય છે. એથી ઉલટું જો કેાઈ છેાકરેા ગરીબ હશે અને રૂપમાં તથા બુદ્ધિમા મધ્યમ છતાં સ્વચ્છ રહેતેા હશે, તેા જોનાર માણસનુ લક્ષ તેની તરફ ગયા વિના રહેશે નહિ. કારણ કે સ્વાભાવિક રીતે બધા માણસેાનુ લક્ષ ચેાખ્ખાઇ તરફ વળે છે.

જે દેશના લેાક સુઘડ હેાય છે, તેઓ ઘણું કરી બુદ્ધિ-શાળી, ચાલાક અને ઉદ્યેાગી હેાય છે. તેમની, અને જે લેાક નહાતા ધેાતા નથી તેમની વચ્ચે ઘણું અંતર પડવાનુ. સુઘડ માણસના બાળકની બેાલીચાલી અને ચપળતા આનંદ પમાડે છે. તેઓ શીખવામાં આગળ પડે છે. અને બધાંને પ્રિય લાગે છે. મેલાં માબાપનાં મેલા છેાકરાં આળસુ, નિરૂત્સાહી અને નઠેાર હેાય છે.

આપણી પૃથ્વીનેા પેાણેા ભાગ જળથી ભરેલેા છે, ને તે પણ જૂદે જૂદે ઠેકાણે વહેંચાયલું છે. તે પરથી દયાળુ પ્રભુની એવી ઇચ્છા જણાય છે, કે દરેક માણસે તેનેા બરેાબર ઉપયેાગ કરી ચેાકખા રહેવું. જો તેથી ઉલટા ચાલીએ, તેા તે મહા પ્રભુના પવિત્ર નિયમનું ઉલ્લઘન કયુ ગણાય, અને તેમ થાય તેા, તે પેાતાના દેાષિત છેાકરાં પર કેમ ક્રેાધ ન કરે ? તેના કાયદા પ્રમાણે ચાલનાર પર તે ખુશી રહે છે, અને તેાડનાર પર નાખુશ થાય છે. તેની ખુશી એ પ્રાણી માત્રનેા ઉભય લેાકમાં ઉદ્ધાર થવાનેા રસ્તેા છે, અને તેનેા કેાપ ઉભય લેાકમાં ખરાબી થવાનુ મૂળ છે. તેના નિયમ પ્રમાણે ચાલવામાં નાણાંની કે બીજાની સહાય લેવાની જરૂર નથી. તેથી નિર્ધન માણસ પણ તેની કૃપા મેળવવા લાયક થાય છે. તેા આવેા સ્વચ્છ રહેવાનેા મેાટેા ગુણ છેાડી કયેા મૂર્ખ માણસ તેની નાહક અકૃપા વહેારી લેશે ?

આખા જગતમાં દરેક માણસ તરેહ તરેહનાં સુખ ભેાગવવા મચ્યા રહે છે, પણ તે કેાઇકને જ મળે છે. ઘણેા ભાગ તેા તેનાથી વિમુખ રહે છે, તેથી દુઃખી હાલતે દહાડા પૂરા કરે છે. આવા માણસેા જગત્કર્તાના સરળ ને ધેારી નિયમ પ્રમાણે ચાલતા નથી, માટે તેઓ પેાતાના હાથે જ

દુ:ખી બને છે તેમ કહેવાને હરકત નથી. તેઓ દુઃખનું કારણ ઇશ્વરને માને છે, પણ આમાં તેમની ભૂલ છે. તેમને પડેલું દુ:ખ તેમણે ઇશ્વરના કરેલા કાયદા તોડયાનું ફળ છે. આવી રીતે નિયમ પ્રમાણે ચાલનારને સુખ, અને વિરૂદ્ધ ચાલનારને દુ:ખ ન મળતાં હોય તો તે મહા પ્રભુના ધોરી નિયમ અધુરા ગણાય. પણ તેમ છે જ નહિ. આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ, કે સ્વચ્છ કપડાવાળાને જૂ દુ:ખ દેતી નથી, સ્વચ્છ બીછાનુ વાપરનાર માણસને માંકણ કરડતા નથી, કે કાનમાં જીવડાં પેસતા નથી; પણ મેલો માણસ તો જૂ અને માંકણુથી કાયર કાયર થાય છે. માટે ઇશ્વરની પેદા કરેલી ચીજ ઘટિત અને સારાજ કામમાં લેવી. તેણે ભાવ કરીને બક્ષીસ આપેલી વસ્તુનો અનાદર કરવો નહિ. જો તેમ થાય, તો તે કોપે. આપણા ઉપરી કે માબાપે વહાલ કરીને કઇ ચીજ આપી હોય તેને આપણે ન લઇએ ને તિરસ્કારથી નાખી દઇએ, તો શુ તેઓ આપણી ઉપર નાખુશ નહિ થાય? માટે પૃથ્વીમાં પાણીનો મોટો જથો જે કર્યો છે, તે નહાવા ધોવા માટે છે.

માણસનું આયુષ્ય સો વર્ષનું ગણીએ, તો તેનો અર્ધો ભાગ પચાશ વર્ષ ઉંઘમાં જાય છે; બાકીના અર્ધનું અર્ધ બાળપણ અને વૃદ્ધાવસ્થામાં ગુજરતાં ફક્ત પચીસ વર્ષ રહ્યાં, તે સુખ દુ:ખ ભોગવવા માટે છે. તેટલાંનો મુખ્ય ભાગ સુખમાં જતો હોય તો બહેતર હતું, પણ લખવાને દિલગીરી થાય છે, કે તેટલાનો અર્ધો ભાગ આળસમાં જાય છે. આળસને અંગે અનેક ઉપાધિ રહેલી છે, આળસની સાથે જ નિર્ધનતા ને રોગ તો રહેલાં છે જ.

आलस्यं हि मनुष्याणां शरीरस्थो महान् रिपुः

એટલે શરીરમાં આળસ એ એક મોટો દુશ્મન છે.

દૂરથી પણ દુશ્મનાવટ બતાવનારાથી ઘણી વાર નુકસાન ખમવું પડે છે, પછી આ તો શરીરની અંદરનો જ દુશ્મન એટલે તો તે આપણી કેટલી ખરાબી કરે ? તે ધીમે ધીમે આપણું સર્વસ્વ ખૂંચી લે છે, અને પછી સુદામાજી જેવી છેક દયા આણવા જોગ નિર્ધન દશા કરી મૂકે છે. સુખ અને આળસ વિરૂદ્ધ પ્રમાણમાં છે. એટલે પછી આળસુને સુખ મળે એ આશા આકાશકુસુમવત્ છે માટે આળસના સપાટામાં ન આવતાં આરંભથીજ દરેક માણસે સુઘડ રહેવું.

પ્રકરણ ૩ જું.

ખાવા પીવામાં સુઘડતા.

ઈશ્વરે બધા પ્રાણીઓ માટે તેમની શરીર રચના પ્રમાણે જુદી જુદી જાતનો ખોરાક બનાવ્યો છે. પ્રભુએ માણસ માટે અન્ન, અને પશુ માટે તૃણ કર્યા છે. પશુ અન્ન ખાય તો નભે; પણ માણસથી ગમે તેટલી ભૂખે તૃણ ખવાતાં નથી. વનવાસી હિંસક પ્રાણીઓનો ખોરાક જુદો જ છે. તેઓ પરમાટી ખાય છે. અન્ન કે તૃણ તેમને કામ આવતાં નથી. તેઓ પરમાટી મેળવવા બીજાં ન્હાનાં પ્રાણીને મારે છે, અને તે બધાં એક એકનો ખોરાક છે આવી રીતે પ્રાણીઓનું રક્ષણ ખાવા પીધાથી થાય છે, માટે દરેક માણસને ખોરાકની જરૂર છે. તેનાથી શરીરમાં શક્તિ વધે છે. શ્રી મહાભારત અનુશાસન પર્વના ૬૭ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કેઃ—

अन्नाद्बलं च तेजश्च प्राणिनां वर्धते सदा ।
अन्नदानमतस्तस्माच्छ्रेष्ठमाह प्रजापतिः ॥

અન્નથી પ્રાણીઓનું બળ તથા તેજ સદા વધે છે, તેથી પ્રજાપતિએ અન્નદાન શ્રેષ્ટ કહ્યું છે.

વળી, તૈત્તિરીય આરણ્યકના ૮ તથા ૯ મા પ્રપાઠકમા કહ્યું છે, કેઃ—

अन्नं न निन्द्यात् । अन्नं बहु कुर्वीत ।
अन्नाद्भूतानि जायंते । जातान्यन्नेन वर्धन्ते ।
अन्नं हि भूतानां ज्येष्ठ । तस्मात्सर्वौषधमुच्यते ॥

અન્નને માન આપવું, અન્નની નિંદા ન કરવી, અન્નથી જ પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે, ને તેથી જ વૃદ્ધિ પામે છે. અન્ન જ પ્રાણીઓથી પ્રથમ ઉત્પન્ન થયેલું છે, માટે સર્વેનુ ઔષધ કહેવાય છે.

અનાજ જેમ ચોકખુ અને પુષ્ટિકારક, તેમ તે વધારે કૌવત આપે છે. પણ તે નિયમિત વખતે અને નિયમિત વજનમાં ખાવું જોઇયે. અનિયમિત વજન અને મેલુ તથા સડેલું અનાજ ખાવાથી શરીરમાં નઠારૂ લોહી, આળસ, તેમ ન્હાના પ્રકારના વ્યાધિ પેદા થાય છે.

રાંધેલું ધાન્ય વહેલુ કોહી જાય છે, માટે રસોઈ તૈયાર થાય, કે તરત જમવું જોઇએ. બેસમજ લોક ટાઢું–વાસી અનાજ ખાતાં બાધ ગણતા નથી. તેઓ તેમ કરવામાં પૈસાનો લાભ ગણતા હશે, પણ તેથી તો ઓર પૈસાની વધારે ખરાબી થાય છે. કેમકે જ્યારે તેવા અન્નથી તેઓ માંદા પડે છે, ત્યારે દવાના પૈસા આગળ આ કરકસરના પૈસા કશા લેખામાં જણાતા નથી, અને તેટલું ખર્ચતાં સાજા થવાને ઘણી વાર લાગે છે. રીત ઉપરાંત અને અયોગ્ય સ્થળે કરેલી કરકસરનું આ પરિણામ છે. ફક્ત જુજ નાણાના બચાવ માટે ભારે ખર્ચમાં આવી પડવું તે આનુ નામ.

સારું અન્ન ખાવું એટલું જ નહિ, પણ તે સારી

જગાએ બેસીને ખાવું. મોટા જમણવારોમાં આપણે કેવી ખરાબ જગાએ બેસીને જમીએ છીએ, તે કોઇથી અજાણ્યું નથી. તે જગા એવી ખરાબ હોય છે, કે તેનુ વર્ણન કરતાંએ ચીતરી ચઢે. કૂતરાં બિલાડાંએ બગાડી મૂકયુ હોય, કે જાજરૂ હોય, તેની પાસે પણ કેટલાક બેસતા સૂગાતા નથી! આ બાબતમાં આપણા કરતાં દક્ષિણી વર્ગ ચઢિયાતો છે. જ્યાં સાધારણ વાત ચીત કરતાં બેસી શકાતું નથી, ને વખતે લઘુશંકા કરવા માટે પણ મન આચકો ખાય છે. તેવી જગાએ જમવા બેસવું એ આપણી હાલની કેળવણીને છાજતું નથી. ધીમે ધીમે આ ચાલ નાબુદ થતો જાય છે. કેટલેક ઠેકાણે ધર્મશાળાઓ ને વાડીઓ થવા માડી છે. પણ તે થોડી. બધા ગામોમાં તેમ થાય તો બહુ સારું.

જેમ જમવાની જગા સ્વચ્છ જોઇયે, તેમ શરીર અને તેમાં હાથ, અવશ્ય ચોકખા જોઇએ. ખરાબ હાથમાં લીધેલું અનાજ ખરાબ થાય છે. મેલા માણસને દેખી બીજાને સૂગ ચઢે છે, અને તેવા પાસે બેસીને જમવા કોઈ ચહાતું નથી. કેમકે પાસે બેઠેલાને તે મલિન માણસ હરેક રીતે ત્રાસ ઉપજાવે છે. કાંતો તે મ્હોમાં ગયેલુ અન્ન હાથથી પાછુ કાઢે છે, અથવા તો બીજી તરેહની ગંદકી કરે છે. કેટલાક તો એવી નઠારી રીતે ખાય છે કે તેમને દેખીને ચીડ ચઢયા વિના રહે જ નહિ. કેટલાક બંને જડબાને એક ઉપર એક ઉચા કરી પછાડે છે, કૂતરાની પેઠે બચબચ અવાજ થાય છે. આવી આવી કૂટેવોથી તે માણસ મંડળીમાં અણગમતો થઈ પડે છે.

કેટલીક નાતોમાં નહાઈ, અબોટિયુ પહેરી, જમવા જવાનો ચાલ છે. આ ચાલ ઘણો સ્તુતિપાત્ર છે પણ જ્યારે ઉભે ઉભે બે ત્રણ લોટે નહાય, ત્યારે તો નહાવું ન

નહાયા બરાબર છે. અબોટિયુ ચોક્ખુ જોઇએ. ભારે કિંમતનાં અબોટિયાં બહુ ધોવાતાં નથી. તેથી ઘણી વાર તેપર દાળના ડાઘ જોવામાં આવે છે, એ ઠીક નહિ. અબોટિયાને દર વખતે ધોવું જોઇયે.

ખાવાના કામમા જે જે વાસણ વપરાતા હોય, તે તે બધા સાફ જોઇએ. ખટાશવાળા પદાર્થ વહેલા કટાઈ જાય છે, ને કટાયલુ ખાધાથી ઉલટી (છાંટ) થાય છે. વાસણોને કલઈ કરાવી હોય, તો તેમ થાય નહિ. પત્રાળાં (બાજ) માં જમવાનુ હોય, તો તે પાણીથી ધોઈ નાખવાં. કેમકે જંગલના પાન ઉપર કચરો કે જનાવરની હગાર ચોટેલી હોય, ને તે ખાધામાં આવે તો ખાનારનુ પેટ ચઢે, અને કવચિત્ જીવને પણ હાનિ થાય. પત્રાળામાં ખાવાના પદાર્થ રીતસર જુદા જુદા ગોઠવવા. ગમે તેમ એક બીજા સાથે શેળભેળ થવા દેઇએ તો પ્રત્યેક ચીજનો જુદો સ્વાદ સ્પષ્ટ સમજાય નહિ, અને એથી તેની ખરી ખૂબિથી જમનાર અજાણ રહે. કેટલાક કહે છે, કે ગમે તેમ જુદુ કરીને જમો પણ પેટમાં તો ભેગુ જ થવાનુ છે. પેટમાં ભેગું થવાનુ તેટલા માટે બધી વસ્તુઓ ભેગી કરી ખાવાની હોત, તો ઇશ્વર, સ્વાદ પારખવા જીભ શા માટે રચત? તેમ જુદા જુદા સ્વાદની જુદી જુદી ચીજ શા માટે બનાવત?

જમતી વખત મન સ્વસ્થ અને આનંદમા રાખવું. ખાવાના પદાર્થને ઠડા પેટે ખૂબ ચાવીને ખાવા. ઉતાવળથી ખાધેલું અન્ન બરાબર પાચન થતું નથી, અને તેથી ખાધેલા પદાર્થનો જોઇતો રસ થતો નથી. અદકચરા અનાજથી જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે, ને ભૂખ બરાબર લાગતી નથી.

ખાતી વખત જેટલી ભૂખ હોય, તેટલું જ ખાવું. કેટલાક વૈદ તો તેથી પણ જરા ઓછુ ખાવાનું કહે છે.

જગત્ પ્રસિદ્ધ મહાન્ સિકંદરને તેના ગુરુ એરીસ્ટોટલે આવી જ રીતે કહ્યું હતું. તેણે સિકંદર બાદશાહને બે ચૂર્ણ બતાવ્યાં હતાં. પહેલુ, જરાક ભૂખ્યા ઉઠવું, અને બીજું કસરત. આ બંને બાબત મહત્ત્વની છે, પણ તે થોડા જ માણસ ધ્યાનમાં રાખે છે. ઘણા માણસ તો મિષ્ટ પકવાન દેખી ઠાંસી ઠાંસીને જમે છે ને બીજે દહાડે આળસુ પાડા માફક પડી રહે છે. તેમને કંઈ કામ સૂઝતું નથી.

જમતી વખત હરેક ચીજ આપણી રુચી પ્રમાણે વધતી કે ઓછી લેવી. સારું પકવાન દેખી એકદમ વધારે લેવું નહિ. તેમ કરવાથી છાંડેલું (ઉચ્છિષ્ટ) અન્ન નિરર્થક જાય, અને સંક્રાંત (એઠવાણી) લેવાનો ચાલ ન હોય તો તેવું અન્ન કોહી જઇ પવનને બગાડે છે. એઠવાણી લેવાથી બે ફાયદા છે. લીધેલો એઠવાડ ઢોરને કામ આવે છે, અને તેવો પદાર્થ પત્રાળા સાથે કોહવા પામતો નથી. મોટાં જમણોમ એઠાં પત્રાળાનો મોટો ઢગલો કરી બાળી નાખવો જોઇયે. બહાર કાઢી ન ખાવ્યા કરતાં બાળી નાંખવામા ફાયદો છે. બહાર ન ખાવ્યાં હોય, તો ત્યા સડી જઈ તેમાથા દુર્ગંધ નીકળે, ને હવા બગડે.

છોકરાંને જમાડતાં તેમની માએ સાવચેતી રાખવી. તેમની મરજી માફક તેમને ખાવા દઇયે, તો ગજા ઉપરાંત ખાવા ભૂલે નહિ, ને ઘણી વાર વધારે વધારે ખાધાથી તેમનાં પેટ મોટાં બેડોળ થઈ જાય. આવા કામમાં તેમની માતાએ વધારે કાળજી રાખવી. કેટલીક અજ્ઞાન માતાઓ પોતાના છોકરાને ઝટ મોટો કરી દેવા, કે ખૂબ મજબૂત કરવાના વિચારે ખૂબ ઠાંસી ઠાંસીને ખવરાવે છે. ગમે તેટલી વખતે ને ગમે તેટલું ખાધાથી બચ્ચાં દીર્ઘશંકાએ પણ ઘણી વખત જાય છે. ફુવડ સ્ત્રીઓના ઘરમાં ઠામઠામ કરી મૂકેલી

આવી ઢગલીઓ મનને ઓછો કંટાળો આપે છે ?

કેટલીક નઠારી સ્ત્રીઓને આ બાબત દીધેલી શીખામણ અસર કરતી નથી. તેઓ આવી શીખામણ દેનાર તરફ કરડી નજરે જુએ છે. તેઓ એમ સમજે છે કે આ તો ખાલી મારાં બાળકને ટોકે છે. પણ તેમણે જાણવું જોઇયે કે શક્તિ ઉપરાત ખાધેલું અનાજ એમનું એમ નીકળે છે, તે પાચન થવા પામતું નથી, ને બાળક માંદુ પડે છે. ચોખા જેમ એક શેર ભાત માય તેવી તપેલીમાં દોઢ શેર ચઢાવ્યા હોય તો ચઢતા નથી, તેમ જ વધારે જમનારને થાય છે. વધારે જમવાથી દુઃખ થાય છે. નિયમિત વખતે થોડુ થોડું ખાવામા જ ફાયદો છે.

કેટલીક વખતે નવા નિશાળિયા નિશાળમાં આવતા પોતાના માબાપ પાસે કાઇ ખાવાનુ માગે છે, અને હઠ કરવાથી તેમને માબાપ ખાવાનું આપે પણ છે. તે કોઈક વાર ખાવાની જણસ બજારમાંથી લેવા પૈસા માગે છે. તેઓ લીધેલા પૈસાની ગમે તે ખાવાની જણસ લે છે, અને રસ્તામાં ખાતા ખાતા આવે છે આટલાથી તેઓ સંતોષ માની બેસી રહેતા હોત તો ઠીક ગણાત. તેઓ તો નિશાળમાં ખાવાની વસ્તુ લાવે છે, ને શિક્ષકની ધાકને લીધે છાની રીતે ખાય છે. તે વખત ભણવાનો હોય છે, તેથી તેમનું લક્ષ નથી રહેતું ભણવા તરફ, કે નથી રહેતું ખાવા તરફ. મોટી ઉમરના છોકરા પણ આવી રીતે વર્તે છે; તેમની આ કુટેવ છોડાવવા શિક્ષકે લક્ષ રાખવું. આરંભમાં તેમને ઠપકો આપવો. તેમ કરતાં આ નઠારી ટેવ ન છૂટે, તો તેમનું ખાવાનુ કાઢી નંખાવવું. તેમ છતાં એ ટેવ ન છોડે, તો અંગશિક્ષા કરવી.

ગામડાની નિશાળોમાં રોજ પરગામથી છોકરા ભણવા આવે છે. તેમનાથી છૂટીની વખતે ઘેર જવાતું નથી, માટે

તેઓ ઘેરથી ખાવાનું લાવે છે. તેવા છોકરાને નિશાળના એક ભાગમાં બેસીને ખાવા હરકત નથી. ભલે તેઓ પોતાની સાથે આણેલુ ખાય. તેમ ન કરે તો તેઓ બિચારા ભૂખે મરે, અથવા તો નિશાળે આવતા બંધ પડે. વખતે ખાવાની જણુસથી હાથ, દફ્તર ને ચોપડીઓ બગડે છે, તેમ મ્હો અને હાથ લૂછવાથી પહેરેલાં કપડાં પણ બગડે છે. શિક્ષકની બ્હીકને લીધે જેમ તેમ રઘવાટમાં ખાઈ લીધેલું અનાજ બરાબર પાચન થતું નથી, તેમ ખાવાથી વસ્તુનો બરાબર સ્વાદ જણાતો નથી. કેટલાંક છોકરાં ખાટાં બોર, કે તેવી હલકી ચીજ ખાય છે. કેટલાંક કાચા કે અર્ધ શેકેલા ચણા ખાય છે. આથી તેમના જઠરમાં ભાર થાય છે, ને તે માંદા પડે છે. શિક્ષક કે માબાપે આ બાબતપર આંખ આડા કાન ન કરવા. ડાહ્યા માણસ તો મૂળથીજ પોતાનાં બચ્ચાં તરફ આવી બાબતની કાળજી રાખ્યા કરે છે, ને દીઠું અદીઠું થવા દેતા નથી.

બાળકને કાચાં ફળ, કે તેલના પદાર્થ વહેલા પચતા નથી. કેમકે તેમના અન્નાશયમાં તે પચાવવાની શક્તિ નથી. જનાવરનાં કરડેલાં ફળ ખાવાથી ઘણી વખત નુકસાન થાય છે માટે ફળ તપાસીને ખાવાં. હરકોઇ ખાવાની વસ્તુ ખૂબ ચાવીને ખાધાથી ફાયદો છે.

જેટલી કાળજી ખાવા માટે રાખવાની છે, તેટલી જ કાળજી પાણી માટે રાખવી જોઇયે. પાણીને ગળી નિર્મળ કરવું. પાણી કેવું જોઇએ તે વિષે શુશ્રુતના સૂત્રસ્થાનના ૪૫ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કેઃ—

निर्गंधमव्यक्तरसं तृष्णाघ्नं शुचि शीतलम
अच्छं लघु च हृद्यं च तोयं गुणवदुच्यते ॥

દુર્ગંધ વગરનું, નહિ જણાયેલા રસવાળું, તૃષાને ટાળ-

નાર, ગાળી શુદ્ધ કરેલું, શીતળ, નિર્મળ, હલકું તથા હૃદયને પ્રસન્ન કરનાર પાણી ગુણવાન કહેવાય છે. વળી પાણી પીવાનાં તથા પાણી ભરવાનાં વાસણ પણ માંહેથી ને બાહેરથી સાફ હોવાં જોઇયે. જેટલું બહારથી ચોકખું હોય તે કરતાં માંહેથી વધારે ચોકખું કરવું, એ ફાયદાકારક છે. છાશ, આંબલીની ખટાશ, કે માટી નાંખી થોડી વાર રાખ્યા પછી વાસણ માંજે, તો વધારે સ્વચ્છ થાય. લોટામાં હાથ પેસતો ન હોય, તો વડના મૂળનો કૂચો વાપરવો. આવાં કામ ગૃહસ્થ લોકની સ્ત્રીઓ પોતાને હાથે કરતી નથી, તેમણે તપાસ રાખવી કે ચાકરોએ આ પ્રમાણે કર્યું છે કે નહિ. જીંદગાનીના ફાયદા માટે આવી નજીવી બાબતો પણ અગત્યની છે.

મોટા લોકના ઘરમાં પાણી ભરી રાખવા સારૂ ત્રાંબા પીતળનાં વાસણ રાખેલાં હોય છે. કેટલાક માટીની ઘડીઓ ચૂનાથી છોવરાવી આવા કામમાં લે છે. આવાં વાસણપર પૂરતું લક્ષ રખાતું નથી; અથવા તો રખાતું હોય, તો તેમના ભારે કદને લીધે તે નિત્ય સાફ કરાતાં નથી. આપણે ઘણી વાર તેપર કાટ ચઢેલો જોઇએ છીએ. તેમના મોટા કદને લીધે એકદમ પાણી ખૂટતું નથી, તેથી એક વખત ગાળેલું પાણી ફરી ઘણી મુદત સુધી ગાળ્યા વગર કામમાં લેવાય છે. તેવાં વાસણ ઉઘાડાં રહેવાનો સંભવ વધારે; અને તેમ થાય, તો તેમાં ગરોળી, કરોળિયા, કે કંસારી જેવા જીવ પડી મરી જવાનો ભય ઘણો. આવાં મૃત પ્રાણીના શરીરના ભાગને પાણી વહેલું કોહરાવે છે. તેમના ગંધાતા શરીરનું પૃથક્કરણ થઇ રજકણ પાણી સાથે મિશ્રિત થઇ પીવામાં જાય, તો માણસ માંદાં પડે, કે વખતે મરે પણ ખરાં; માટે આ બાબતપર તપાસ રાખવી જોઇયે.

નહાવાના કામમાં વપરાતાં વાસણ પણ સ્વચ્છ જોઇયે. જો ત્રાંબાકૂંડી, ડોલ, કે તપેલાં ગંદાં હોય, તો તેમાં રેડેલું પાણી મેલું થાય, ને તેથી શરીર મેલું થાય; તો પછી નહાવાનો હેતુ પાર પડે નહિ. આવાં વાસણ પહોળા મ્હોનાં હોવાથી સાફ કરવામાં ઝાઝી મહેનત પડતી નથી.

વાપરવાના પાણી કરતાં પીવાના પાણી માટે વધારે કાળજી રાખવી. કેમકે પીધેલું પાણી તો તરતજ પેટમાં જવાનું છે. માટે પાણીનાં વાસણ ઉઘાડાં ન રાખવાં. દરરોજ પાણી ગાળી નાંખવું, પાણી ભરેલુ પવાલું મ્હોઢે અધર રાખી પાણી પીવા કરતાં, હોઠે અડાડીને પાણી પીવામાં ફાયદો છે, તેમ કરવાથી પાણીમાં રહેલુ કસ્તર વગેરે તરત નજરે આવે છે, ઉંચો પ્યાલો રાખી પાણી પીવાથી તેમાં રહેલો બગાડ તરત જ મ્હોમાં ઉતરી જાય છે ને ઘણું નુકસાન થાય છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

સ્વચ્છ કપડાંથી થતા ફાયદા.

કપડાંથી શરીર ઢાંક્યુ, એટલે પહેરવાની મતલબ પાર પડી, એમ સમજવું નહિ. તેનાથી શરીર હુંફાળું રહે છે તેમ શોભે છે. વળી કચરો વગેરે મલિન પદાર્થ શરીરને અડવા પામતા નથી. કપડાં સ્વચ્છ હોય, તો પાંચ આદમીમાં માણસ માગ મૂકાવે છે. આપણામાં કહેવત છે, કે " એક નર આદમી હજાર નૂર કપડાં." માણસ ગમે તેટલો પ્રમાણિક અને વિદ્વાન છતાં તે મેલાં કપડાં પહેરશે તો તેના સદ્ગુણ ઝટ દીપી નીકળશે નહિ. આરંભમાં જ તેને જોનાર માણસ તેના મલિન પોશાકથી તેના વિષે સારો વિચાર બાંધશે નહિ.

આવા વિદ્વાન, પણ કપડાં બાબતમાં બેકાળજી રાખનારાની વિદ્યા તેના મલિન પોશાક તળે દબાઇ જાય છે. માટે દરેક માણસે સ્વચ્છ કપડાં રાખવાં. ઝીણાં વસ્ત્રથી શરીર દીપે છે. જાડાં લુગડાંને પણ સાબુ કે ઉસ વડે ધોયાં હોય, તો તે પણ સારાં શોભે છે, સાબુના પૈસા ન મળે તો ઉસ અને પાણીનો ખટકો નથી.

પાઘડી કે ટોપીને અંદરથી અને ઉપરથી ચોકખી રાખવી, પછી તે ભારે કીંમતની હોય કે હલકી કીમતની, માથામાં ધૂપેલ ઘાલવાથી પાઘડી ને ટોપી ચીકટી થાય છે. જોગજોગે પૈસા ખર્ચી પાઘડી સારી ઘાટદાર બંધાવી હોય, તો તેને ભાગી નાખી ફરી બંધાવવા મન થતું નથી. તેથી પણ તે વધારે બગડે છે. કેટલીક વાર તો એવી મેલી ને વળાવાળી પાઘડી જોવામાં આવે છે, કે તે પહેરવા મન થાય નહિ. માટે પાઘડીને સાત આઠ દહાડે ફરી બંધાવવી. ઘણી મુદ્દત સુધી બાંધેલી રાખીએ, તો અંદરના પેચ કોહીને ફાટી જાય; ને પાસા પડે તો કેમે તે જાય નહિ. ગૂજરાતના મધ્ય ભાગમાં મોટી મોટી પાઘડીઓ ઘાલી શ્રીમતાઇ જણાવવાનો ચાલ છે, પણ આવી મોટી પાઘડીઓથી ઘાણું નુકસાન છે. ભાવપ્રકાશમાં પાઘડી વિષે નીચે પ્રમાણે છે.—

उष्णीषं कान्तिकृत्केश्यं रजोवातकफापहम् ।
लघु तच्छस्यते यस्माद्गुरुपित्ताक्षिरोगकृत् ॥

પાઘડી કાન્તિ કરનાર, કેશને હીત રૂપ, અને ધૂળ, વાયુ તથા કફને રોકનાર છે; પણ તે હલકી હોવી જોઇયે, કેમકે ભારે હોય તો પિત્ત તથા નેત્રરોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

હાલ ઈંગ્રેજી ભણેલામાંથી ઘણો ભાગ ન્હાની પાઘડી પહેરે છે, ને તેમને જોઈને ઘણાક બીજા પણ ન્હાની પા-

ઘડી પહેરતા થયા છે; પણ તે સંખ્યા ઘણી થોડી છે. મોટી પાઘડીથી માથું તપી આવે છે, માટે ન્હાની પાઘડી સારી. કેટલાક પાઘડી બાંધનારા તો પાણી છાંટીને પાઘડીઓ બાંધે છે, પણ તેનાથી ઘણા ગેરફાયદા છે. તે કઠણ બંધાયાથી માથું ચઢે છે, અને પાણી છાંટવાથી પાઘડીનો રંગ જલદી ઉતરી જાય છે, તેમ માંહેના આંટા કોહી જાય છે. આપણી ગુજરાતી પાઘડી બાંધતાં ઝાઝી મહેનત નથી, અને બાંધણી પણ સહેલી છે; માટે તે ઘણી વાર સુધી બાંધેલી રાખવી નહિ.

કપડાં પહેરવામાં સાવચેતી રાખવી. તે એવી રીતે ન પહેરવા, કે ધૂળ સાથે ઘસડાઈ મેલાં થાય, અથવા પગમા આવવાથી પડી જવાય.

આપણે લુગડાનુ માન રાખીએ, તો આપણું માન લુગડાં રાખે. જો આપણે તેને ચોકખાં રાખીએ, તો તે આપણને ચોકખા રાખે, અને આપણે તેને સાચવીએ તો તે આપણને સાચવે છે. વળી આવી રીતે થવાથી તે ઘણી મુદ્દત સુધી ટકે છે, તેથી પૈસાનો બચાવ થાય છે. માટે તેને ધોવા આપવા, કે ધોઇ લાવવા, મેલાં ન રાખવાં.

ધોએલાં કપડાંને સારી જગાએ મુકવાં. જ્યાં વારે વારે ધૂળ, કે કચરો ઉડતો હોય, ત્યાં નાખી મેલવાં નહિ, તેમ એવી જમીનપર બેસવું નહિ. કપડાને ડાઘ લાગે તો તરત ધોઇ નાંખવો. સૂકાયા પછી ડાઘ જતો નથી. સાહીના કે કોઇ વનસ્પતિના ડાઘ લાગવાથી કપડાં ખરાબ થાય છે.

હરેક ઉમેદવારને નોકર રાખતા તેની વિદ્યા અને નિર્મળતા જોવાય છે. આ બંને બાબતમાં તે સારો હોય, તો નોકરી મળતાં વાર લાગતી નથી, કેમકે તે બંને ગુણ સર્વત્ર પ્રશંસનીય છે.

સ્વચ્છ શરીરે ને સ્વચ્છ કપડે રહેનારાઓને દેખી

કેટલાક ઉંધી અક્કલના માણસ તેમને ફક્કડ કે લાલા સાહેબમાં ગણી કાઢે છે, અને કહે છે, કે "જુઓ આ કેવા ફાંકડા થઇને ફરે છે!" આવા હલકા માણસના ડરથી કેટલાક માણસ પોતાની સાધુતા જણાવવા માટે, કે તેવી રીતે રહેવાથી તેમને ભલા માણસ કહે તેટલા માટે, ભીખારી પહેરવેશ રાખે છે. તેમની પાસે સારાં કપડાં હશે, તોપણ તેને સાફ કરીને વિવેકથી પહેરશે નહિ. તેઓ અજ્ઞાનતાએ કરી એમ માને છે, કે સાધુતા તો મેલાં વસ્ત્ર પહેરવામાં જ આવી રહી છે. આવાં માણસે જાણવું જોઇએ, કે ખરી સાધુતા મલિન કપડાં પહેરવામાં નહિ, પણ માણસનાં સારાં માઠા કામોપર રહેલી છે. સ્વચ્છતા તો અલૌકિક સુખનુ મૂળ છે. માટે ગરીબ માણસે પણ પોતાનાં ફાટયાં તૂટયાં, કે જાડાં વસ્ત્ર ધોઈ સાફ રાખવાં.

કેટલાક જૈન માર્ગીઓ પાણીમાં જીવ મરે તેવું સમજી નહાતા ધોતા નથી. આ તેમની મોટી ભૂલ છે. ચોકખા પાણીમાં કપડાં ધોવાથી કે નહાવાથી જીવ મરતા નથી.

ધોબી કપડાં ફાડી નાંખશે, કે ખોઇ નાંખશે, તેમ ધારી અથવા તો નાણાંનો બચાવ કરવા કેટલાક માણસ ધોબી પાસે ધોવડાવતા નથી. કેટલાક બેકાળજીવાળા ધોબી તેમ વર્તે છે ખરા, પણ કંઇ બધા તેવા હોતા નથી. ફાટેલું કે જીર્ણ થઈ ગયેલું વસ્ત્ર વધારે ફાટે છે. માટે સાંધીને આપવું. જીર્ણને તો ધોબીને ધોવા આપવું જ નહિ. પૈસાનો જુજ ફાયદો વિચારી ધોબી પાસે નહિ ધોવરાવનારને હજારગણો ગેરફાયદો થાય છે, તે વિચાર કર્યાથી સહજ જાણવામાં આવશે. મેલા માણસનો કારભાર મેલો જ હોય છે.

શ્રીમંત લોકોએ પોતાના દીકરા દીકરીઓને ઉંચી જાતનાં કપડાં પહેરાવવાં, પણ યાદ રાખવું, કે તેથી તેઓ

મગરૂર બને નહિ, કે નઠારી ચાલનાં નીકળે નહિ. બાળકને બચપણથી જ સદ્‌ગુણી કરવા યત્ન કરવો, અને માઠી ચાલ દેખાય તો તે ભૂલાવવી. હઠીલાં કે લાડઘેલાં છોકરાં મોટપણે કેવાં સ્વચ્છંદી નીકળી ખરાબ થાય છે, તે કોઇથી અજાણ્યું નથી.

કેટલીક વખત ભારે કિંમતનાં લુગડાં પહેરાવ્યાથી નાદાન છોકરાંનાં મન તે તરફ જ રહી જાય છે. તેમનુ બધુ લક્ષ તે તરફ રહેવાથી તેઓ બુદ્ધિ કે વિદ્યામાં વધારો કરી શકતાં નથી. તેઓને પોતાનાં સરસ ચઢીઆતાં કપડાં દેખી અભિમાન આવે છે, અને વખતે લુચ્ચાઇ શીખે છે. તેઓ પોતાનાથી હલકી કિંમતના કપડાં પહેરનારની મશ્કરી કરે છે, તેમ તેઓને પોતાનાથી હલકા સમજે છે. તેઓ એમ માને છે, કે મોટાઈ મેળવવાનો ખરો રસ્તો ભારે મૂલ્યના કપડાં અને ઘરેણાં પહેરવામાં છે. આવાં છોકરા બીજા સદ્‌ગુણ મેળવવા ચિંતા રાખતાં નથી. માટે બાળકને સાદાં ને સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ. વાર તહેવાર માટે આ નિયમ લાગુ નથી. તેવા દિવસો માટે સારાં કપડાં પહેરાવવામાં હરકત નથી. સાદાં કપડાં પણ તંગ ન જોઇયે, તેમ છેક કાબુલી જેવાં ઢીલાંએ ન જોઇયે. મતલબ કે ખાવા પીવા કે પહેરવા ઓઢવામાં એવી રીત રાખવી, કે છોકરાંને અભિમાન થાય નહિ, અને તે સઘળી રીતે તેઓ નરમ અને સાલસ સ્વભાવનાં નીવડે.

જેવી રીતે માણસની તંદુરસ્તી માટે અન્ન વસ્ત્ર જરૂરનાં છે. તેમ જ ઉંઘ પણ જરૂરની છે. તેથી આખો દિવસ લીધેલી મહેનતનો થાક ઉતરી જાય છે. માટે સારી મીઠી ઊંઘ આવે તેટલા સારૂ સુવાનું બિછાનું સ્વચ્છ રાખવું. અને તે પર ચોકખી ચાદર પાથરવી. જેટલી ટાપાટીપ કપડાં અને

ઘરેણાં માટે કરીએ છીએ, તેટલીજ સુવાના મકાન અને બિછાના માટે કરવી જોઇએ. કેમકે ભરનિદ્રા આવ્યા સિવાય દિવસે લીધેલી મહેનતનો થાક ઉતરતો નથી. આ બાબત આપણે જેટલી કાળજી રાખીએ તેટલી ઓછી. આપણે ઘણી જગાએ ચાદર વિનાનાં બિછાનાં જોઇએ છીએ. ખરૂ છે કે વસ્તારીના ઘરમાં, કે નિર્ધન કુટુમ્બમાં જોઇએ તેટલી ચાદરો પૂરી પડતી નથી, ઇશ્વર ઇચ્છાએ આવી દશામા હોઇએ તોપણ ફાટીતૂટી થીંગડાં દીધેલી પણ સ્વચ્છ ચાદર કે ધોતીયુ બિછાનાપર પાથરવા ભૂલવું નહિ, તેમ ઓઢવાના ગોદડામાં સોડ ઘાલવી. આવાં બિછાનાંથી મન સ્વસ્થ થઇ નિરાંતે નિદ્રા આવે છે. વળી તેમ કરવાથી બિછાનું મેલું કે પરસેવાવાળું થતું નથી. ચાદર ધોવાય, પણ ગોદડી કે રૂવેલ ગોદડું, અથવા તળાઇ ધોવાતાં નથી. તે તો બગડ્યાં તે બગડ્યાં. માટે ચાદરના ખર્ચ કરતાં ગોદડાં બગડવાથી વધારે નુકસાન છે. ચાદર પાથરી હશે તો ગોદડાં ચીકટાં થશે નહિ, કેમકે માથામાં ઘાલેલુ ધૂપેલ તેને ન લાગતાં ચાદરને લાગશે; ને ચાદર ધોવાશે એટલે હરકત નથી. બનતા સુધી સુવાની જગા સંકડાશવાળી ન જોઇએ. બહોળા કુટુમ્બને લીધે તેમ હોય, તો સાંકડી જગા પણ વાળી ઝાડી સાફ રાખવી. સૂતી વખત પગ સાફ કરીને સૂવુ. તેથી પગે ચોટેલો કચરો બિછાનાપર પડશે નહિ.

દયાળુ પ્રભુએ ઊંઘવા માટે રાત ન રાખી હોત, તો માણુસ મહેનત કરી થાકથી માંદો પડત. ઊંઘવાથી થાક ઉતરી જઇ માણુસ પુનઃ શ્રમ લેવા શક્તિમાન થાય છે, અને તંદુરસ્ત રહે છે. ઊંઘવું તે પણ રીતસર જોઇયે. વધારે વાર ઊંઘવાથી શરીરમાં આળસ વધે. આહાર અને નિદ્રા વધાર્યા વધે. માટે બહુ વાર ઊંઘવાની કુટેવ પાડવી

નહિ. રજવાડામાં કેટલાક માણસ તો બારે માસ દિવસે ઘોર્યા કરે છે. કદાપિ ગ્રીષ્મ ઋતુના સખત મધ્યાન્હ વખત થોડી વાર ઊંઘે તો હરકત નહિ, પણ આખું વર્ષ દિવસે ઊ- ઘવામાં કાઢવાથી ઘણાં નુકસાન છે. આવી જ ઊંઘે દેશી રાજાઓની ખરાબી થઇ છે. દિવસે ઊંઘનાર આળસુ માણુ- સથી પોતાના કામ બરાબર થતા નથી. તેમનો કામનો વખત ઊંઘમા જવાથી કામ પૂરૂં કરવા પૂરતો વખત મળતો નથી, તેથી તેમને કામની પાછળ દોડવું પડે છે. ઉતાવળથી કામ પૂરું ને સફાઇબંધ થતું નથી તેથી પરિણામે તેઓ દરિદ્રી અવસ્થામા આવી પડે છે. ઘણી વાર ઊંઘવાથી નુક- સાન છે, તેમ થોડી વાર ઊંઘવાથી પણ નુકસાન છે. થોડી વાર ઊંઘી ધંધો કરનારની આંખોમાં લાહ્ય બળે, શરીર તપી આવે, ને ખાધેલુ અનાજ બરાબર પચે નહિ. તેથી સૂવાનો વખત અને ઊંઘ નિયમિત રાખવાં.

માંદા માણસનુ બિછાનુ વધારે ચોકખું જોઇએ. જો બારે મહવાડ હોય તો થોડા થોડા કલાકને અંતરે ચાદરો બદલી નાખવી. કેમકે આજારી માણસના મનને સાફ બિ- છાનાથી શાંતિ મળે છે. માંદા માણસના શરીરમાંથી જે ખરાબ મળ નીકળ્યા કરે છે, તેથી થનારી વિક્રિયા પણ આથી દૂર રહે છે.

ભોય પર સૂવા કરતા ખાટલા પર સુવુ વધારે સારૂં. જમીન પર સૂવાથી શરદી થાય, કે વખતે કાનમા જીવડું પેસે. ઝીણાં જીવડા, કે કાનખજૂરા પેસી જવાથી ઘણાં માઠાં પરિણામ નીપજે છે. છતાં જમીનપર સૂવાનુ હોય, તો પ્ર- થમ કામળો કે તેવું ગરમ પાથરણું પાથરવું. તેથી શરદી થોડી લાગશે. ઘણું કરી જગાની તંગાશને લીધે, કે પછી ચાલના રિવાજને અનુસરી શહેરોમાં ભોંયતળિયે સૂવાનો વિ-

શેષ ચાલ છે. પણ કસબા કે ગામડામાં તો ખાટલા હોય છે. ખાટલા વાપરનારે તેમાં માંકણ પડે નહિ તેમ કરવું. માંકણના દુઃખે ઉજાગરો થાય તો શરીર તપી આવે. ગોદડાં-માં પણ માંકણ ન પડે, માટે તેને તાપમાં સૂકવવાં જોઇયે.

પ્રકરણ ૫ મું.

મનની શુદ્ધતા.

શરીર ઉપરનો બધો મેલ કાઢી નાખ્યા છતાં જો મનનો મેલ કાઢી નંખાયો નહિ, તો કામ કાચું સમજવું. કેમકે ખરા પરીક્ષકો, માણસ માટે સારો કે નઠારો વિચાર કેવળ બહારનો ભપકો જ દેખી બાંધતા નથી. માટે ગમે તેટલી બહારની સ્વચ્છતા રાખ્યા છતાં જેનાં અંતઃકરણ મલિન હશે, તેને પૂરો ફાયદો થનાર નથી. માણસના શબને હીરાનો હાર, કે પછી પગરખાની માળા પહેરાવો તોએ શું? તેમનાથી તે મૃત શરીરને શો લાભ કે હાની છે? અંતરની શુદ્ધતા એ જીવ, અને બહારની સ્વચ્છતા એ ઘરેણા જેવી છે. જીવ વગર ભારે મૂલના દાગીના શરીરને શોભનાર નથી. માટે મલિન મનવાળો ચહાય તેટલી બહારની ચોકખાઈ રાખે, પણ પોલી ચોકખાઈથી શો લાભ? ખરી ખુબી તો ભીતરની નિર્મળતાની છે. પછી શરીરની નિર્મળતા તો સહેજ આવી શકે છે. જે માણસ બંને પ્રકારે શુદ્ધ રહે છે. તેને ઉભય લોકમાં ફાયદો છે. અનેક સદ્‌ગુણોથી ભરેલું અંતઃકરણ ખરી શુદ્ધતા વિના કામનું નથી. ઉલટા તે સદ્‌ગુણો તેને અભિમાનનું કારણરૂપ થઈ પડે છે. અને અભિમાનથી તો સુખની હાનિ છે.

કહે છે કે અહંકાર, ક્રોધ, મદ, મત્સર, અને નિર્દયતા આદિ દુર્ગુણો સ્વાભાવિક રીતે જન્મથી જ માણસના અંતઃકરણમાં રહેલા છે. તેમને કાઢયા વિના માણસનું મન શુદ્ધ થતું નથી, કેટલાક શાસ્ત્રકારો કહે છે, કે માણસ જન્મથી જ અપરાધી છે, તે અપરાધ માટે તેને શાસ્ત્રની જરૂર છે. જેઓ શાસ્ત્રમાં લખ્યા પ્રમાણે ચાલતા નથી, તેઓ આખર સુધી અપરાધી ને અપરાધી રહી મરે છે. આ જગાએ શાસ્ત્રનો અર્થ એવો નથી, કે ચારે છેડે ધોતીયું પહેર્યું, અથવા તો ગાયની ખરી જેવડી ચોટલી રાખી એટલે શાસ્ત્ર પ્રમાણે વર્તી ચૂક્યા. શાસ્ત્રની વ્યાખ્યા બહોળા અને ગંભીર અર્થમાં લેવી જોઇએ. આખે માથે વાળ રાખો, કે બધુ માથું બોડાવી નાંખો તેમાં ઇશ્વરના કરેલા નિયમોનું ઉલ્લંઘન થતું નથી, અથવા તો એક છેડે ધોતિયું પહેરો કે ચારે છેડે, તેમાં ઇશ્વરને દૂભાવવા જેવું કે ખુશી કરવા જેવું કંઈ જણાતું નથી. સાધારણ રીતે શરીરને ઢાંકી મર્યાદા જાળવવાની છે. પછી તે પાટલૂનથી જળવાય કે ધોતિયાંથી. તેમાં કંઈ પાપ પુણ્ય રહેલું નથી. મતલબ કે ઇશ્વરને ખુશી કે નાખુશી થવાનુ આવા લૈાકિક રિવાજપરથી નથી. લૈાકિક રિવાજને શાસ્ત્ર કહીને બેદાથી ખરા શાસ્ત્રના મર્તબાને નુકસાન લાગવાનો ભય રહે છે. માટે ઇશ્વરના કરેલા નિયમો અને તેને પ્રસન્ન રાખવા માટે બુદ્ધિમાન્ સત્પુરુષોએ જે રસ્તા બતાવ્યા છે, તે પ્રમાણે દરેક માણસે વર્તવું; અને તેમ કર્યાથી જ મન શુદ્ધ થાય છે. કેટલાક સ્વચ્છંદી ને તુરંગી માણસો જેમ નજરમાં આવે તેમ ચાલે છે. તેમને પોતાનું કે પોતાના બનાવનારનું ભાન નથી. આવા હદપાર ગયેલા માણસની સોબત કરવી નહિ. બુદ્ધિની ન્યૂનતાએ હરેક માર્ગમાં આમ તેમ અથડાયાથી પાપનો નાશ થતો નથી. અને શુદ્ધ તત્વ હાથમાં ન આવતાં

આખો જન્મારો આમ ઢંગધડા વગરની ભટકતી હાલતમાં જાય છે. ત્યારે જન્મ્યાનું સાર્થક તો થાય જ ક્યાંથી? પરિણામે આવા માણસ પર જગન્નિયંતા કોપાયમાન થાય છે. તેથી દરેક માણસની ફરજ છે, કે પ્રથમ પોતાના મનને દૃઢ કરી પ્રભુના ધોરી ને પવિત્ર નિયમ પ્રમાણે વર્તવું, તેને પ્રસન્ન રાખવા સદૈવ ચિન્તા રાખવી, તેની ખરા ભાવથી ભક્તિ કરી ઓળખવો. દયા, દાન, શાંતિ, પરોપકાર, સહનશીલતા અને પ્રમાણિકપણું રાખી મન કેવળ શુદ્ધ કરવુ.

વિવેક ચુડામણિ, શ્લોક ૩૬૪:—

यथा सुवर्णं पटुपाकशोधितं ।
त्यक्त्वा मलं स्वात्मगुणं समृच्छति
तथा मनः सत्वरजस्तमोमलं
ध्यानेन संतज्य समेति तत्वम् ॥

જેમ સારી રીતે તાવીને શુદ્ધ કરેલું સોનું મેલને છોડી દઇ પોતાના ગુણોને પ્રાપ્ત થાય છે, તેમ ધ્યાનથી શુદ્ધ કરેલુ મન સત્વ રજ અને તમ રૂપી મેલને છોડી દઈ તત્વ ને પ્રાપ્ત થાય છે.

જેનુ મન શુદ્ધ સત્વગુણમાં લીન થયેલું છે, તે ખરા વીર પુરુષ જાણવા, એજ તમામ માણસોનું ખરૂં ભૂષણ, એજ સંસારમાં સત્કીર્તિ મેળવવાનો ઉત્તમ રસ્તો, એજ પ્રભુને પ્રિય થવાનો ખરો ઉપાય, અને એજ અંતઃકરણની શુદ્ધતા છે. જેનું મન, ઉપર પ્રમાણે નિર્મળ થયું નથી, તેવા માણસ ઉપર કોઈની પ્રીતિ થતી નથી. માટે જે કામથી આપણા ઉપર તમામ કોમના લોક ખુશી રહે તે કામ કરવાં, અને સજ્જન માણસની સોબત કરી જૂઠા, લુચ્ચા અને દુર્ગુણી માણસથી હજાર ગાઉ દૂર રહેવું. કેમકે તેવા દુષ્ટોના પ્રસંગથી દુષ્ટ થવાય, એ નિઃસંદેહ છે.

બાળપણથી જ બાળકનું અંતઃકરણ શુદ્ધ થાય, તેના માટે માબાપે અને મહેતાજીએ મહેનત લેવી. જે જે સદ્ગુણ કે દુર્ગુણ કિશોર અવસ્થામાં જામી જાય છે, તે એકદમ મોટપણમાં નીકળી જતા નથી. માટે આરંભથી જ તેમના મનમાં નીતિની છાપ પાડવી. બાળ અવસ્થાનું હૃદય એક ગરમ કરી તરતના ઠારી મૂકેલા મીણ જેવું છે. તેની ઉપર તમે રાજહંસનું, કે પછી કઠોર બોલીના કાગડાનું ચિત્ર પાડો, તમે જે ચિત્ર પ્રથમ પાડશો તે આબેહુબ પડી રહેવાનું. મીણ ઠરી ગયા પછી તે ભૂસાવાનું નથી. ઘણી મહેનતે તેની ઉપર તમે બીજું ચિત્ર પાડશો, તો પ્રથમના ચિત્ર સાથે શેળભેળ થઈ જવાથી એ ચિત્રની ખરી ખુબી જણાશે નહિ. મતલબ કે દુર્ગુણી બાળકને મોટી ઉમ્મરે સદ્ગુણી બનાવતાં ઘણી મહેનત પડે છે, અને ઘણી મહેનત કર્યા છતાં તેના હૃદયમાં સદ્ગુણની ખરી છબી બરાબર પડતી નથી. માટે જ બચપણથી બચ્ચાંને સારી કેળવણી મળવી જોઇયે. સારા માણસનાં સારાં કામ જોઇ બાળકને તેવાં કામ કરવાનું મન થાય છે, માટે તેમને આખો દિવસ સારા માણસોમાં રાખવાં; વળી સારાં કામ તેમની સમક્ષ થાય તો વધારે સારૂં. આવાં કામ ઉપર વિવેચન કરાવી ફાયદા ગેરફાયદા ટૂંકામાં બતાવ્યા હોય, તો સારી અસર થાય. બાળકને હરેક કામની નકલ કરવાનું બહુ ગમે છે, તેથી જ નઠારાં માબાપનાં છોકરાં નઠારાં નીવડે છે. ઘેર આવેલા અભ્યાગતને યોગ્ય સન્માન આપી પોતાની શક્તિ માફક તેમની પાસે કંઇક અપાવવું, એથી તેઓ મોટા મનનાં થશે. ઘરમાં સૈા સાથે વિવેક અને વિનયતાથી બોલવાની ટેવ પાડવી. તેઓ પોતાના ઘરમાં સદ્ગુણ શીખ્યાં હશે, તો બહાર પરાયા માણસ સાથે પણ તેમ વર્તશે.

તેમને જરૂર નમ્રતાવાળાં કરવાં. કેમકે જે માણુસમાં નમ્રતાનો ગુણ રહેલો છે, તે સર્વત્ર પૂજાય છે

પણ કેટલાક એમ સમજે છે, કે જો અમે નમ્રતા રાખીશુ તો અમારૂ વજન ઓછુ થશે. આવી અસમજથી તેઓ ધામધુમ અને ખાલી ભપકાથી આપવડાઈ પાછળ ખેંચાઇ જાય છે, અને અભિમાનનો દુર્ગુણ ગ્રહણ કરે છે. અભિમાન કેટલુ બધુ નુકસાનકારી છે ?

ડાહ્યા માણુસો માનની પાછળ દોડતા નથી, પણ તેમનાં સુકૃત્યથી આકર્ષાઇ માન તેમની પાછળ દોડે છે અને આવુ સંગીન માન જ ઠેઠ સુધી ટકે છે, માટે આપણે તેવા કામ કરવાં જોઇયે, કે જેથી લોકોને આપોઆપ માન આપવાની જરૂર પડે. વિદ્વાન માણુસે પણ વિદ્યા સંપાદન કરી નમ્ર થવું, કેમકે ફળવાળાં જ ઝાડ નમે છે, કઈ બાવળનુ ઠુંઠુ નમવાનું નથી નમ્રતાથકી જ વિદ્યા પ્રકાશમા આવે છે વખતે ઓછી વિદ્યાવાળા માણુસ પણ નમ્રતાથી વધારે જશ પામે છે, અને વખતે પૂરેપૂરી વિદ્યા સંપાદન કરી બેઠલાને તેના અહંપદને લીધે પૂરતું માન મળતુ નથી.

સૃષ્ટિનું અવલોકન કરતાં તેના ચમત્કારથી આશ્ચર્ય પામ્યા વિના રહેવાતુ નથી. જુઓ, પ્રભુજીએ માણુસને બધા અવયવ આપ્યા છતા તેમને કેવા પરાધીન રાખ્યા છે ? અવયવોને કેવી રીતે કામે લગાડયાથી સારૂ થાય એ બુદ્ધિનુ કામ છે, અને દરેક માણુસમા બુદ્ધિ મૂકનાર તો પરમેશ્વર પોતે છે. આ રીતે જોતાં માણુસ માત્ર પરાધીન ગણાય, પછી તે રાજા હોય કે રંક હોય. કોઇ પણ માણુસ પોતે પોતાને સ્વાધીન નથી. બધા દશ્ય પદાર્થ નાશવંત છે, માટે આપણી ફરજ છે, કે નાશવંત વસ્તુ તરફ લક્ષ ન રાખતાં, પરલોકના અચળ સુખ તરફ કાળજી રાખવી. પ્રભુના અપાર

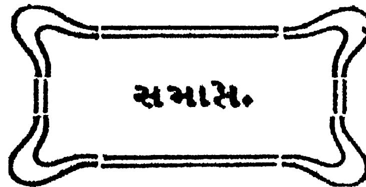
ડહાપણ આગળ આપણું ડહાપણ કંઈ વિસાતમા નથી તે બધા વૈભવોનો ધણી, સર્વજ્ઞ, સર્વવ્યાપક અને બધી વસ્તુઓનો કર્તા છે, તેને ઓળખી આપણા હૃદયમાં તે વસેલો છે એમ દૃઢ નિશ્ચયથી જાણી જે માણસ કામનો આરંભ કરશે, તેનાં કામ દોષિત થવાં કઠિણ છે; કેમકે તેવા માણુસો નઠારાં કામ કરતાં બીહીશે વળી કુદરતી બનાવોનું અવલોકન કરવાની ટેવથી તેની નજરે દયાળુ પ્રભુનાં અદ્ભૂત કૃત્યો આવશે, ત્યારે તેને પોતાના કામોનુ અભિમાન રહેશે નહિ.

મોત માણુસની પૂઠે લાગેલુ જ છે, અને તે ક્યારે આવશે તે વિષે કાંઇ ખબર નથી. માટે આ દેહને નાશવંત જાણી સચ્ચિદાનંદ ભગવાન તરફ પોતાનુ લક્ષ લગાડવું; સત્ધર્મે ચાલી જે કંઈ બની શકે તેટલો પરોપકાર કરવો, અને કાલનો ભરોસો નથી, માટે આજનું કામ આજે જ પૂરૂ કરવું. ધન, યુવાવસ્થા, કે અધિકારના મદમાં ચકચૂર થઇ સ્વચ્છંદે ચાલવું એ કેવળ મૂર્ખાઇના લક્ષણ છે. જ્યાં પોતાના જ શરીરનો ભરોસો નથી, ત્યા ધન, જુવાની, કે પારકાએ આપેલા અધિકારનો શો ભરોસો ' મતલબ કે સંસારના ક્ષણિક સુખો તરફ લક્ષ ન આપતા પરલોકના અક્ષય સુખ તરફ ચિરકાળ નજર રાખવી.

આપણે કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને અહંકાર છોડતા નથી. વગર સમજે નાહક અંધકારમાં ગોથાં ખાઇએ છીએ. કદાપિ સંપૂર્ણપણે અંતઃકરણની નિર્મળતા ન આવી પહોંચે, તો આટલું અવશ્ય કરવું, કે સંસારના નિર્દોષ વ્યહારકાર્યને ભક્તિ અને નીતિ સાથે સમપ્રમાણમાં રાખી વર્તવું, તેથી પણ પરલોકનું સુખ મેળવવા થોડા ભાગે લાયક થઇશુ.

ગમે તેટલો પૈસો, પુત્રો, કિર્તિ, કે અધિકાર મળ્યા

છતાં માણુસના સુખદુઃખનો આધાર ઇશ્વર ઉપર છે, તેને મળેલી સંપત્તિઓને વાપરવા દેવી કે નહિ તે બધુ દયાળુ પ્રભુના હાથમાં રહેલું છે. કોટયાધિપતિને રોગ થયે તેને પોતાના પૈસા કંઇ ભોગમાં આવતા નથી. બુદ્ધિવાન અને કહ્યાગરા કુળદીપક પુત્ર છતાં, તેઓ પરદેશ પડયાથી માબાપ તેમનાં સુખ જોઇ શકતાં નથી. અને અધિકારીઓને મળેલો અધિકાર, પારકાનો આપેલો હોવાથી તેના ભોક્તાને ઘણી વાર ખરા કે ખોટા કારણે પણ ઠપકા ખાવા પડે છે હાથીને જેમ અંકુશ છે તેમ માણુસને પણ દુઃખ સમજવું, તેથી માણુસ ઠેકાણે રહે છે. ખરૂં પુછો તો સંસારમાં કોઈ સુખી નથી. જે માણુસ ઇશ્વરથી ડરીને ચાલે અને પોતાને મળેલી સંપત્તિઓમા સંતોષ માને; તેને જ સુખી સમજવો. આવા જ માણુસ ધીમે ધીમે મનની શુદ્ધતા મેળવી તેનાથી મળેલુ અનહદ સુખ ભોગવે છે. જે માણુસ અસંતોષી રહી પોતાના દુઃખે, ને પારકાના સુખે નિરંતર બળ્યા કરે છે, તે ઉભય લોકમા બળતા જ રહે છે. ભાવાર્થ કે જે માણુસ બાહેરથી નિર્મળ રહી અંતઃકરણમાં પણ નિર્મળ રહે છે, તેમ સંતોષી રહે છે, તે અહી નાના પ્રકારનાં સુખ મેળવી છેવટે ઇશ્વરના સાન્નિધ્ય જઈ અખંડ આનંદ ભોગવે છે.



આ લેખકનાં બીજાં પુસ્તકો.

મધુ ગુંજન.	[illegible]
[illegible] ([illegible]).	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	([illegible])
[illegible]	[illegible]

[illegible] કૃત

[illegible], [illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

[illegible] કૃત.

[illegible] ([illegible])	[illegible]
[illegible]	[illegible]

ઉપરનાં પુસ્તકો મળવાનું ઠેકાણું.

[illegible] [illegible]

[illegible] [illegible]
